

رابطة الأرحام والأحفاد المسكونين



# كيف تتحكم في شعورك أحاسيسك؟



الكاتب والمحاضر العالمي  
والد التنمية البشرية

**د. إبراهيم الفقي**

DR. IBRAHIM AL FEGY

كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك

كيف تتحكم في

شعورك

وأحاسيسك

د. إبراهيم الفقي

المحاضر والكاتب العالمي ورائد التنمية البشرية

جميع حقوق الطبع والتوزيع محفوظة في مصر والعالم

بداية للإنتاج الإعلامي

أحمد خليل — محمود خليل

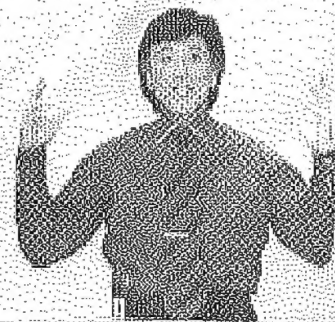
٢ ش. عبد العزيز - العتبة - القاهرة - ج.م.ع

تليفاكس: ٠٠٢٠٢٢٢٩٥٩٤٠٨ — ٠٠٢٠١٠٥٢٢٨٠٢٠

[www.bedaia.com](http://www.bedaia.com)

Email: [bedaiaound@hotmail.com](mailto:bedaiaound@hotmail.com)

الطبعة الأولى ٢٠٠٨





## شكر خاص لفريق العمل

إشراف ورؤية فنية : محمود خليل

تحرير ومراجعة لغوية : مسعد خيرى

تجهيز فني : أحمد علي

تصميم الغلاف : أسامة طه

## تنبيه

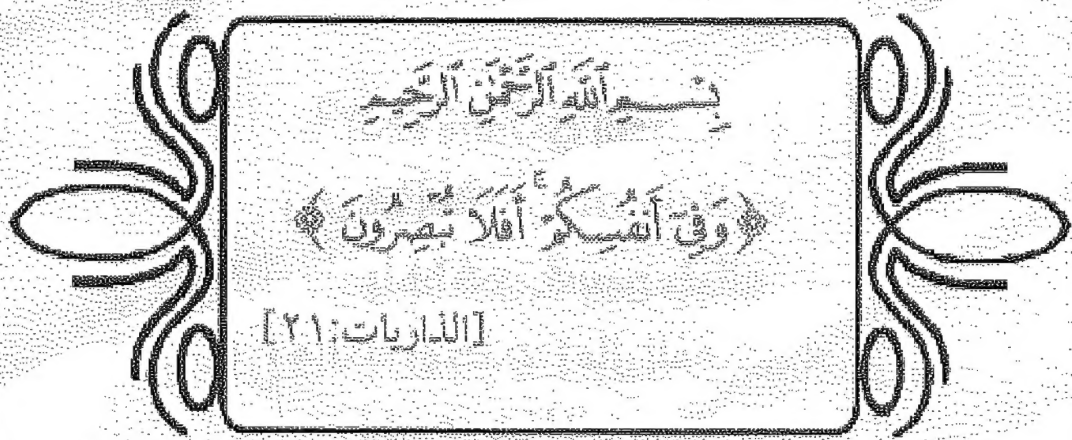
جميع حقوق الطبع بأي شكل من الأشكال محفوظة للناسخ

طبقاً للقانون الدولي

محظور نقل أو إعادة إنتاج هذا الكتاب أو جزء منه بأي شكل من  
الأشكال بدون إذن خطي من المؤلف الدكتور إبراهيم الفقي إلا في  
حالات الاقتباس القصيرة بغرض النقد والتحليل والاستشهاد، مع  
وجوب ذكر المصدر

شركات الدكتور إبراهيم الفقي العالمية للتنمية البشرية

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٧١٨٤





## إهداء

الى والدتي الحبيبة  
رحمها الله سبحانه وتعالى  
ونقبلها في فسيح جناته  
والى زوجتي امال الفقي  
اهدي هذا الكتاب

## كلمة شكر وعرفان

إلى كل من أسهم في  
بناء هذا الكتاب  
سواء من قريب أو بعيد  
جزاكم الله سبحانه وأمالى كل الخير

د. إبراهيم الفتي



## الدكتور إبراهيم الفقي

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية ...  
التي تتألف من:

- المركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD).

- المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE).

- المركز الكندي للتقويم بالإيحاء (CTCH).

- المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).

- مؤلف ومؤسس علم «ديناميكية التكيف العصبي»

(NCD<sup>TM</sup>) Neuro Conditioning Dynamic<sup>TM</sup>.

- مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية

Power Human Energy<sup>TM</sup> - (PHE<sup>TM</sup>)

- خبير عالمي ومدرّب معتمد في:

- البرمجة اللغوية العصبية.

- التقويم بالإيحاء.

- الذاكرة.

- التريكي.

## كيف الحق في شعورك وإحساسك

- مدرب معتمد للتنمية البشرية للشركات والمؤسسات من حكومة كيبك بكندا للشركات والمؤسسات .
- دكتوراه في علم الميثافيزيقا من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة .
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على ٢٣ دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات والتسويق .
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال - كندا .
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات (الإنجليزية والفرنسية والعربية والكردية والإندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم .
- درب أكثر من ٧٠٠ ألف شخص في محاضراته ودوراته وأمسياته حول العالم ، وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات الإنجليزية والفرنسية والعربية .
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩ .
- يعيش في مونتريال بكندا مع زوجته آمال وابنتيهما التوأم نانسي وترمين ، وأحفادهم مالك وزيناد وكايل وجنه .

\*\*\*



## ماذا يقول الناس عن الدكتور إبراهيم الفقي

«د. الفقي يعتبر هدية من الله لمساعدة البشرية جمعاء»

كريمر سليمان

مدير مالي - الكشافة الإسلامية الجزائرية - الجزائر

«قمة في العلم والروعة والإبداع .. ود. الفقي أكبر مما كنا ننظور

والعطاء قد انتقل به للسما»

فنيير عبد الرحمن نايف عبد الرحمن الهاجري

قطاع الإعلام الخارجي - الكويت

«د. الفقي محاضر رائع يؤمن بما يقول فيصل إلى عقولنا وقلوبنا

مباشرة»

إيمان صيري عثمان

مديرة مدرسة الواحة للغات بالمقطم

القاهرة - جمهورية مصر العربية

«د. الفقي عالم كبير وإسناد جيل مهما تحدثنا عنه فهو يستحق

الكثير من التقدير»

حسن علي كيال

الخطوط الجوية السعودية - جدة - المملكة العربية السعودية

د. الفقي طاقة فكرية، ونفسية وخلقية وروحانية متجددة  
فواحة بحسن الإلقاء وروح مرحة

نذري علي عبد الله علوم

مدرسة - البحرين

نقطة تحول في حياة كل إنسان يرغب أن يكون متميزاً ..  
د. إبراهيم الفقي لديه حضور قوي وإسلوب فريد وإب حنون

كمال محمد عمارة

رئيس الموارد البشرية والشؤون الإدارية

دبي - الإمارات العربية المتحدة

د. الفقي من أقوى المحاضرين في العالم وفقه الله لما فيه  
رضاء

حمد بن حمود بن سليمان الفاهري

رئيس قسم الأنشطة - جامعة الملك قابوس

مسقط - سلطنة عمان

إعطاني د. الفقي خبرة مشرين عاماً في مكان واحد .. فهو  
محاضر رائع يدخل العقل والقلب

رييوان محمد أمين وشيك

إمام وخطيب وطالب ماجستير في أصول الدين - العراق

د. الفقي محاضر عالمي لا توفيه الكلمات حقه

أحمد علي محمد سعيد

مهندس - أمستردام - هولندا



«لح أكن منوقعاً هذا الكح من المعلومات والمهارات التي  
لنقلها... ود. الفقي منمكن ومحترف جداً بدرجة نفوق التصور»

محمد أحمد القطن

مهندس - شركة النيل للكاوتشوك والبلاستيك - الإسكندرية

«د. إبراهيم الفقي هدية من الله سبحانه وتعالى»

سامي شطاس

طبيب - تونس

«د. إبراهيم الفقي عالم متميز في علمه قريب من القلب جدير  
بالثقة»

أحمد علي حسن

رئيس قسم المؤتمرات - كلية الهندسة - الإسكندرية

«قد نجد الكثير من العلماء والمنحصرين الذين يلقتونك العلوم  
المختلفة، ولكن قلما نجد من يعلمك كيف تبرز علومك ومعتقدك  
في وإقناعك العملي. من هؤلاء القلة النادرة الرائد الجليل  
«د. الفقي» فهو القبطان الذي يبدرك في رحلة تغيير منزلة من

جزيرة السليمان إلى بر الأمان»

ماهر عزت محمد

مدير عام - دار التأصيل

\*\*\*

إن الأحاسيس هي وقود الإنسان، وبغير  
الأحاسيس لا نستطيع أن نتحرك، وبغير  
الأحاسيس لا يكون الإنسان إنساناً فعلاً...

تسبب الأحاسيس للإنسان أشياء كثيرة؛ لأن  
الأحاسيس تسبب أمراضاً نفسية وغير نفسية،  
وهي تسبب السلوك، فتجد أن الفكرة تسبب  
إحساساً.

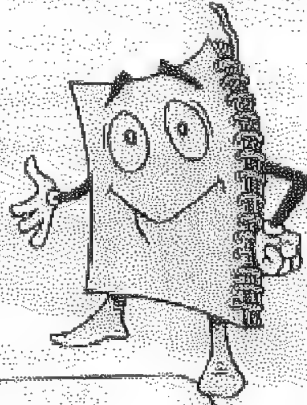
إذن

لم غيرت أفكارك  
يُنتج عن ذلك تغيير  
لحياتك كلها.

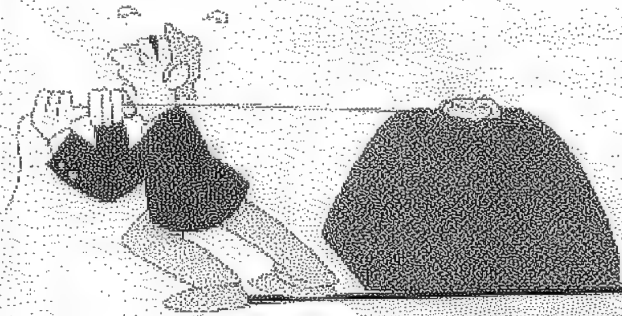




انظر إلى الحكمة



إن الشخص الذي لا يستطيع أن  
يتحكم في إحاسيسه من الممكن أن  
يكون رائعاً، ولكنه لعدم تحكمه في  
إحاسيسه سيجد أن سلوكياته  
سلبية، وسيجد أن نتائجه سلبية،  
وسيجد مزاجه من النوع ذاته.



## القديم

ذهب أحد الشباب إلى أحد حكماء الصين، وقال له: أنا أصبحت أملك قدرات لا محدودة، ووصلت إلى درجة عالية جداً في الحكمة، فأريد منك أن تخبرني بشيء جديد لا أعرفه.



فطلب منه أن يأتي إليه، فجاءه ومشى أمامه، فرسم دائرة، وقال له: الإدراك فقال له: أنا أعرف.. أدركت.. ولذلك أثبت إليك، فرسم دائرة ثانية، وقال له: الإدراك فقال له: لقد رأيت الأولى، فهل من الممكن أن تقول لي ما الأمر؟ فرسم دائرة ثالثة، وقال له: الإدراك فقال له الشاب: هل



تسخرنني؟ فقال الحكيم: لا، إطلاقاً، ثم طلب منه أن يرجع إلى الخلف، ففعل ما طلبه الحكيم، فوقع في الحفرة، وعندما وقع في الحفرة غضب بشدة، وقال: ما هذا الذي تفعله معي؟ وما هذه الدوائر التي رسمتها؟

وما هذا الكلام الذي تقوله؟ وظن الشاب أن الحكيم قد كبر وخرف.. فقال له الحكيم: الدائرة الأولى هي إدراكك لأفكارك، والثانية هي إدراكك لتحدياتك، والثالثة هي إدراكك لأحاسيسك. فأنت أمامك الكثير حتى تقول: لقد وصلت إلى الحكمة: لأنك وأنت قادم لم تدرك كيف تفكر، أدركت فقط أنك أصبحت رائعاً، وهذا التفكير سيئ لك. أحاسيس جعلتك لا تفكر في التحديات، وهي الحفرة التي كانت بحوارك، والتي طلبت منك أن ترجع فوقعت فيها، فلما وقعت فيها اضطرب إحساسك.



وفيما يبدو لي أيها الشاب أنك لم تتعلم شيئاً كثيراً بل اعتقدت أنك حكيماً وهذا وحده يدل على عدم حكمتك وكما رأيت بنفسك من التجربة التي مررت بها أنك لا تدرك تركيزك ولا تفكيرك وعلى وجه الخصوص لم تدرك أحاسيسك فتركبتها تتحكم فيك تماماً.

ولكي تكون حقاً حكيماً يجب عليك أن ترتبط بالله سبحانه وتعالى وتسلم أمرك إليه وتطيعه وتخلص له الطاعة ثم تكون عندك النية على مساعدة الناس بكل ما يعطيه لك الله عز وجل من علم وأن تدرك ذاتك السفلى وفن الحياة وأغراء الشيطان.

ثم نظر في عينيه وقال: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١] فأبدأ من اليوم وارتبط بالله سبحانه وتعالى وانوي أن تكون في خدمته وطاعته وفي طريق حياتك لاحظ أحاسيسك لأنها عندما تشتغل بفكرة سلبية يمكنها أن تحطمك تماماً وتجعل من حولك يبعدون عنك وكما قال الله تعالى في كتابه الحكيم: ﴿وَأَوْكُنْتَ ظُلًّا غَيِّظَ الْقُلُوبَ لَانْفُسُوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

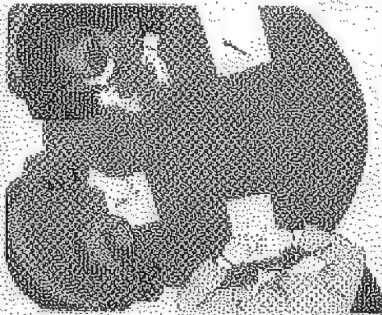
وتذكر أيضاً أن الأحاسيس هي وقود الإنسان والمحرك الأساسي لسلوكه.

تحكم في أحاسيسك تتحكم في سلوكك ، ويصبح واقع حياتك نجاح وسعادة بلا حدود.

كما ترى أيها القارئ الكريم في هذه القصة رسالة مهمة أوجهها إليك عبر هذه القصة والفرض منها أن تبدأ أنت أيضاً في إدراك أحاسيسك والتحكم فيها لكي تعيش حياة هائلة .

لقد قمت - بفضل الله سبحانه وتعالى - بتدريب أكثر من ٢٠٠ شركة من أكبر ٥٠٠ شركة حول العالم مثل: IBM، وغيرها، وذات مرة كنا ندرّب في شركة من هذه الشركات على فن القيادة الحديثة، وأنا عمومًا لا أبدأ التدريب إلا بعد أن يكون الشخص ملماً بالمهارات الشخصية أولاً، فالمهارات الشخصية تمثل ٩٢٪، والمهارات المهنية تمثل ٧٪ فقط. كما قالت جامعة هارفارد بالولايات المتحدة الأمريكية.

فمن الممكن أن أدرّب من أصامي على التسويق.. التجارة.. المبيعات، ولكن ما يهمني هو "الدنامو" الذي سيحرك هذه الأشياء، وهو أفكارك وأسلوبك ومرونتك، وتحكمك في أعصابك. وأنا أقوم بالتدريب حال لي أحدهم: يا دكتور، أنا جئت من بريطانيا من فترة قصيرة، وأنا أعرف أسلوب قيادتي جيدًا، فقلت له: هذا كلام لا قيمة له، هذا الكلام كان يقال في الماضي، وغيرت الموضوع، وكأنه ليس موجوداً، وبعد ذلك بدقائق رجعت إليه، وقلت له: ما إحساسك؟ فقال لي: أنا متضايق. فقلت له: لماذا؟ فقال لي: لقد أهنتني، فقلت له: هل يا ترى أنا أهنتك أم أن هذا هو إدراكك للموقف؟ هل دخلت أنا داخلك وجعلتك تحس بإحساس أم أن هذا هو قرارك الداخلي؟



ثم سألته: لو تركتك لتعقد اجتماعاً، هل تعقد؟ قال لي: لا.

فقلت له: لماذا؟ قال: لأنني متضايق، فقلت له: هل تعلم ما فعلته بك في دقيقة واحدة؟ لقد أحدثت لك اضطراباً في إحساسك،

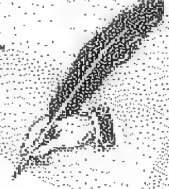
فالقيادة ليست أسلوباً، ولكنها أسلوب في الحياة، فأبدأ بقيادة إحساسك، وبعد ذلك تدير التحديات، ثم تعمل مع الآخرين.



فألذي لا يستطيع أن يتحكم في  
إحاسيسه من الممكن أن يكون رائعا  
ولكنه لعدم تحكمه في إحاسيسه سيجد  
أن سلوكياته سلبية، وسيجد أن نتائجه  
سلبية، وسيجد مزاجه من النوع ذاته.

\* \* \*

## واجبات عملية:

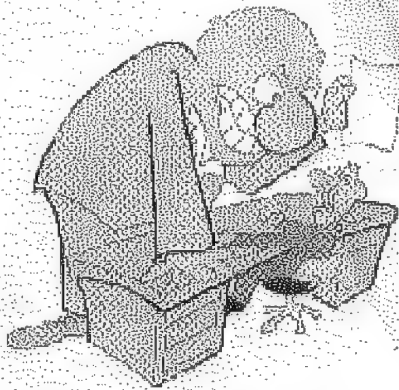


من الأمور التي لا نستطيع فيها السيطرة على أعضائنا:

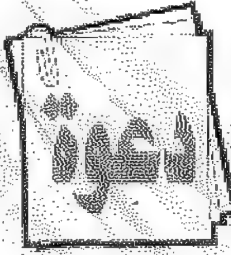
- ١ -
- ٢ -
- ٣ -

من الأشياء التي ساجاهد نفسي على فعلها لضبط أعضائنا:

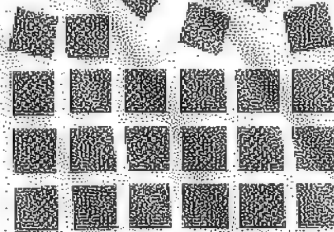
- ١ -
- ٢ -
- ٣ -

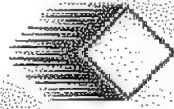






إن العقل البشري  
يبنى موقفه على  
آخر تجربة له،  
فكلما فكرت فيه  
تتذكر آخر  
إحساس

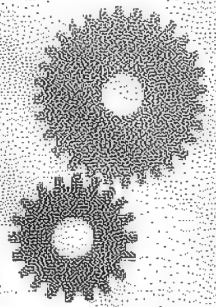




## دعوة



عليك أن تستحكم في أحاسيسك وأن تحكم في سلوكياتك، وإذا تحكمت في سلوكياتك، فمن الممكن أن تجد إنساناً يسبب لك اضطراباً في أحاسيسك. ومن الممكن أن تكون دكتوراً رائعاً، ولكن قد تضطرب أحاسيسك بسبب مكانة..



ومن الممكن أن تكون إنساناً ممتازاً في الزواج، وتختلف أحاسيسك بسبب موقف معين، فتركز على الطرف الآخر بأحاسيس سلبية..

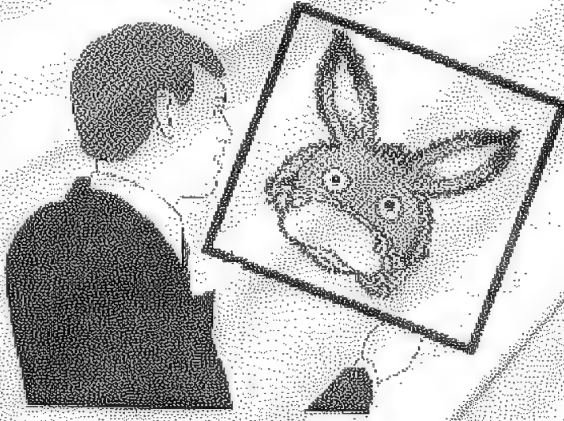
والعقل البشري يبني موقفه على آخر تجربة له، فكلما فكرت فيه تتذكر آخر إحساس.. ومن الممكن أن يكون هناك أصدقاء جمعت بينهم الصداقة منذ فترة طويلة فيختلفون على شيء، فعندما يفترون يلغي المخ كل شيء ويفكر في شيء واحد فقط، لأن المخ البشري لا يستطيع أن يفكر إلا في شيء واحد فقط، فيفكر في آخر إحساس، فتحدث القطيعة، وبذلك تبدأ أولى خطواتك في القيادة الذكية.

اخرج إلى الشارع، وقل لأحد الناس في وجهه: يا متخلف، وانظر ماذا سيفعل مهما كان. انظر له في عينيه وقل له: متخلف! متخلف حقاً! وإذا كان هناك متخلف موجود، انظر إليه وقل: سبحان الله! بالضيبط. انظر ماذا سيفعل معك، لا بد أنه سيحري خلفك فقل له: هل أنت متخلف حقاً؟..



## كيف لنفك في شعورك وإحاسيسك

إذن لماذا يعضبك؟ إلا إذا كان بداخلك متخلف من صغرك، ولم تتعالج منه !!!

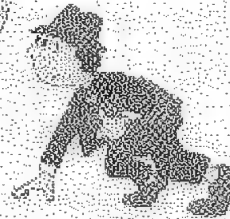


من فينا يستيقظ من النوم فيجد نفسه سعيداً مسروراً، يحس أحاسيس إيجابية، لأنه ما زال حياً. فيقول: الحمد لله لأنني ما زلت حياً. كم واحداً؟

هل من الممكن أن ينظر إليك أحد نظرة ما شيايقك، فتجد أن أحاسيسك الإيجابية أصبحت سلبية، ويستفهم مزاحك السعيدة فأنت تستيقظ من النوم فتحس إحساساً إيجابياً.

وبعض الناس يقولون: لقد فهمنا اليوم على الجنب الحسن، فلم لا نلاحظه؟

وتجد غدًا يستيقظ مثل العفريت. لماذا حدث؟ يقول نعمت على الجنب السيئ؟ فلم لا تقطع هذا الجنب السيئ، وتترك جنباً واحداً في السرير، لكي تستيقظ بإحاسيس إيجابية؟ لأن ما تستيقظ عليه ينطبق في المخ،



وسيكبره، وستجد كل مصائب الدنيا تظهر أمامك؛ لأن الإنسان عندما يفكر تفكيراً سلبياً يجد كل ما يجري أمامه يحدث له المصائب. عندما تستيقظ متحايلاً، هل تكون راضياً في الخروج أم أنك ترهب في البقاء على السرير؟ بالطبع ترغب في البقاء على السرير. ولنفترض أنك متحايق، ودخلت الحمام، فلأنك تفكر تفكيراً سلبياً ستجد أن شخصاً من الجهة الأخرى يشد (السيمون) وتنزل المياه ساخنة على رأسك. فلأن تفكيرك سلبى، وتركيزك سلبى، يجعلك المخ تلاحظ كل شيء سلبياً، أحاسيسك مشغولة، والأحاسيس تتراكم وتثقل.



## واجبات عملية:

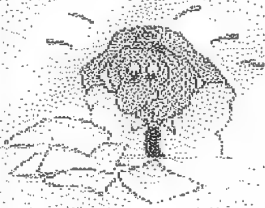


ما هي أكثر الأشياء التي تخيبني باليأس والإحباط؟

-1

-2

-3

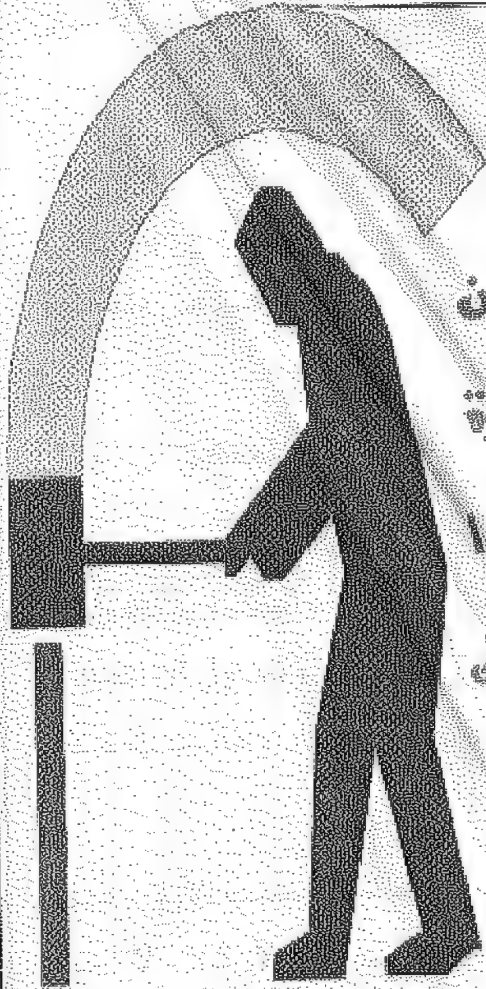


ماذا أفعل للتغلب على هذه الأشياء المحبطة لي؟

-1

-2

-3



إن أي شيء تحاول أن  
تتغاداه تظل الفكرة  
الخاصة به موجودة، فإذا  
أردت أن تتغاداه فانت في  
هذه الحالة تريد من قوته



## سل نفسك

سنتناول الأجوبة عن أمور في غاية الأهمية وهي: كيف تتشأ الأحاسيس؟ وما مصادرها؟ وسأذكر بعض الأساليب التي تمكن الإنسان من التحكم فيها في ثانية واحدة، وتحويلها إلى مهارة.

أنا لا أحب أن أقول للناس: تعالوا نتخلص من شيء ما؛ لأنك لو تخلصت من شيء فإن طاقته تبقى في ذهنك، ومن الممكن أن ترجع إليك مرة أخرى، ولكنني أريدك أن تخلصها، ثم ترجعها مرة أخرى هي هي ولكنها إيجابية.

لا أحد يمكن أن يتخلص من الخوف، ولكن من الممكن أن تحول الخوف قوة أو صديقاً، لا تقل أريد أن أتخلص من شيء ما.

وهذا الشيء يمكن أن تحوله إلى قوة، وفي هذه الحالة يمكن أن تخدمك، فإن تستطيع أن تنفادي هذا الشيء، فأى شيء تحاول أن تتفاداه تظل الشكوة الخاصة به موجودة، فإذا أردت أن تتفاداه فأنت في هذه الحالة تزيد من قوته.

من الممكن أن يكون أحدنا لا يستطيع النوم ليلاً بسبب الأرق، فهل - لكي ينام - يمكن أن ينام بمجرد أن يقول: سوف أنام الآن؟ لا، لا أحد ينام بهذه الطريقة، ولكن لابد أن يكون الزفير أطول من الشهيق، ولا بد أن تنفلق العينان وتفتحها ببطء، ثم لا يستطيع أن يفتحهما.

### كيف نتحكم في شهوة أحاسيسنا

وإذا اعتاد الإنسان النوم في وقت معين والاستيقاظ في وقت معين، فسوف يوقظه المخ كل يوم في الموعد ذاته مثل الطفل الذي يستيقظ ليلاً لشرب اللبن. وبعد ذلك تخرج معافى من مرض عدم النوم، ما السبب؟  
الفكرة.

عندما استيقظت من النوم استيقظت وأنت تقاوم وتشاوم، لا أحد يرتاح كذلك. قد يقول: أنا قررت أن أتحكم في أحاسيسي، لا يفيد هذا.





واجبات عملية:

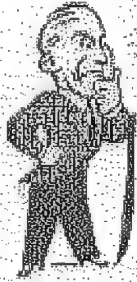


من عاداتي السيئة في حياتي:

١-

٢-

٣-



وسأغيرها من خلال:

١-

٢-

٣-

## تعلموا من عجز

قد تقابل إنساناً ولا  
تعيره اهتماماً إلا أنه  
يملك كنزاً ثميناً أنت  
في أمس الحاجة إليه...  
ألا وهو الحكمة





## تعلموا من عجور

ذات مرة كنت خارجاً من بلد من البلاد العربية وحقائبي لم تأت وهيها صلابسي، وكنت مرتدياً بنطالاً خفراً، وفي اليوم التالي سوف ألقى محاضرة في الجامعة، فكنت متضيقاً، وكنت خارجاً من المطار ويظهر علي الضيق، فوجدت سيدة عجوزاً جاءت إلي وقالت لي: أليس الدكتور إبراهيم الفقي؟ كنت أريد أن أقول لها: لا.

فقلت لها: أهلاً وسهلاً.

قالت لي: هل حقائبك لم تأت؟

فقلت لها: لا.

قالت لي: إذن فلتقبل هدية؟

إنها تقول لي ما أقوله للناس، وكأنها وفق المثل العالمي المصري "تبيع الماء في حارة السقاين".

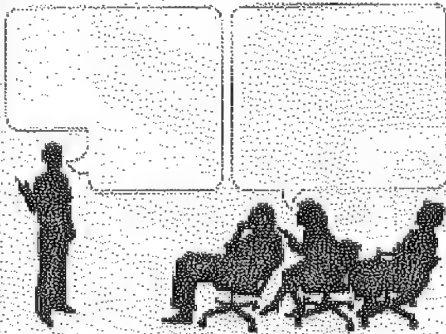
قلت لها: أتعلم هدية؟

قالت لي: طبعاً يا دكتور، سأسألك

سؤالاً: هل كنت تفضل أن تأتي الحقائب

وأنت لا تأتي؟

فقلت لها: لا، طبعاً.

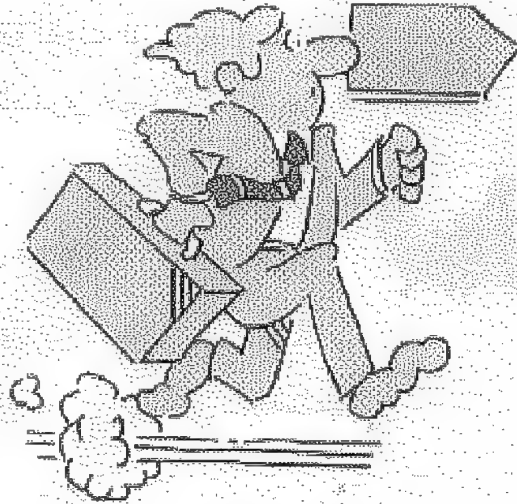


## كيف للحكم في شعورك وإحاسيسك

فقلت لي: إذن عليك أن تحمد الله، وترسم ابتسامة على وجهك، وأن شاء الله خير.

فقلت لها: إن الله قد بعثك إلي كي تذكريني بأشياء أقولها أنا للناس: لأنني أسافر كثيرًا جدًا. وفي المطارات من الممكن أن تتأخر الطائرات، والناس يكونون في ضيق شديد؛ لأن الطائرة تأخرت ثلاث ساعات، وفي مثل هذه الحالات أفتح أنا الكمبيوتر وأعمل، ومعظم مؤلفاتي ألقتها في الطائرات، في أوقات الانتظار، فالساعة في الطائرة، وأنت حالسة في فراغ تام - تساوي أربع ساعات وأنت في مكتبك؛ لأنك في المكتب ستجد تليفونات، ستجد أحدًا يعارضك، لكن وأنت في الطائرة لا تجد من يشغلك، فأكثر الأماكن التي يستطيع الإنسان أن ينتج فيها هي الطائرات ودورات المياه!

فالإنسان فيهما لا يملك حريته في التنقل، فلا يستطيع أن يغادرهما لينتقل إلى مكان آخر ليمارس أعماله؛ فلم لا يقرأ؟





## واجبات عملية



هناك فئات من الناس لا أهتم بهم أو بالتعليم من خبرتهم بالحياة مثل:

1-

2-

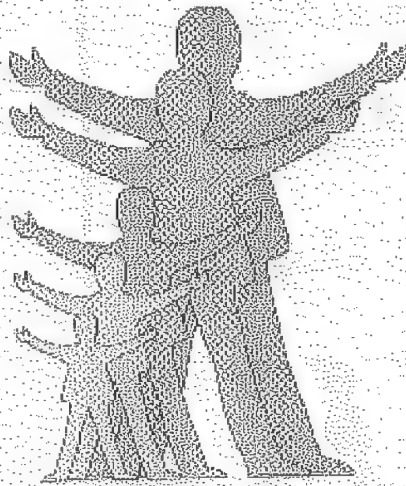
3-

ولكن يمكن أن أتعلم من كل منهم:

1-

2-

3-



انتبه لأحاسيسك فإنها تنتشر

لكل تجربة تركيبية مكونة  
بالحواس الخمس، توضع في  
مكان معين في المخ،  
وتسمى الملفات العقلية،  
وإذا حدث تغيير في  
التركيبية يحدث تغيير في  
التجربة

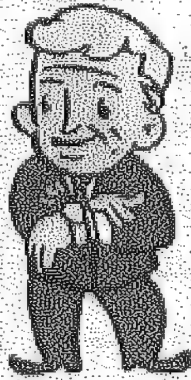


## الأحاسيس تنتقل

أعلنت المضيفة أن الطائرة ستتأخر ثلاث ساعات، فتضايق الناس من هذه المضيفة، مع أنها ليست هي التي أخرت الطائرة؟ فليست هي التي تقود الطائرة.

والسبب في ذلك هو أنها هي التي أعلنت: **قال أحاسيس**

**لنقل**، لذلك تجد هؤلاء الذين تأخرت عنهم الطائرة حالسين في ضيق شديد، إذا سأل النادل أحداً: هل يريد أن يشرب شيئاً؟ فيرد عليه قائلاً: لا.



وقد يكون الإنسان قد تشاجر في بيته مع زوجته، ثم ذهب إلى عمله فيخرج هذا الغضب في صورة ضيق من العمال، وتشد وجذب معهم، فما السبب؟ السبب هو أن **الأحاسيس تنتقل**.

قد يكون الإنسان متضايقاً بسبب شيء ما حدث له في العمل، فيعزود إلى البيت غاضباً، فيخرج هذا الغضب في صورة ضرب لأولاده مثلاً. فما ذنبهم؟ السبب هو أن **الأحاسيس تنتقل**.

لذلك فكرت في أن أجعل أمسياتي  
في الأمور المفيدة للناس.

### كيف نتكلم في شعورك وأحاسيسك

وهذه المعلومات كانت موجودة قبل ذلك عند بعض العلماء ، مخفية لا يبينها للناس أحد ، فكان لابد من نقلها إليهم .

حتى يعرفوا كيف تتكون أحاسيسهم ؟

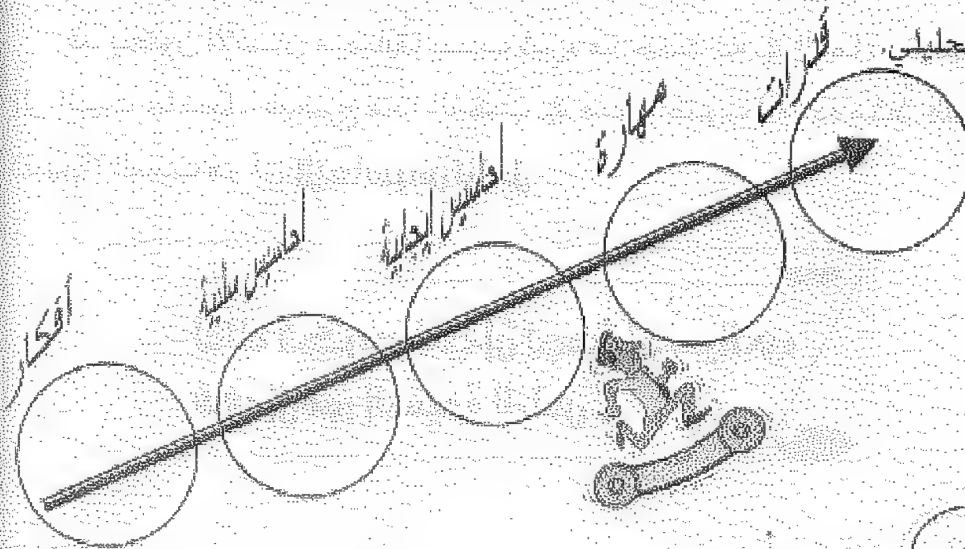
وكيف يمكنهم أن يتحكموا فيها ؟

وكيف أن الإنسان إذا غيّر تركيبة تحرية تكون النتيجة تغير هذه التجربة .

### انتبه معي لهذه القاعدة :

“كل تجربة تركيبة مكونة بالحواس الخمس ، نوضع في مكان معين في المخ ونسمى الملفات العقلية ، وإذا حدث تغير في التركيبة يحدث تغير في التجربة”

ومعنى ذلك أنني إذا غيّرت تركيبة أفكار تسببت في أحاسيس سلبية إلى أفكار بفتح عنها أحاسيس إيجابية بتغير التجربة ، وعندما يعود إليها المخ مرة أخرى يجد أنها قد تحولت إلى مهارة ... تحولت إلى قدرات ، وما دامت قد تحولت إلى مهارة فإن العقل العاطفي يرتاح وكذلك العقل التحليلي .





### أقلبه إحاسيسك فإنها تنشر

فعندما تفضب يشتعل العقل العاطفي، وهذا العقل يشتمل على طاقة ولا يشتمل على معلومات، ففيه الطاقة الجسمانية والطاقة الجنسية... إلخ. فيه يعطي كل هذه الطاقة التي يتحرك بها الإنسان إلى العقل التحليلي، فيحولها إلى إنتاج بشري مترن، ولولا هذا العقل التحليلي لكانا مثل الحيوانات.

فالعقل العاطفي عنده القدرة على الأخذ من كل الطاقة الموجودة داخل الجسم، سواء كانت طاقة ذهنية أو روحانية... إلخ حتى يحميك من أي شره أو من أي شخص يختلف معك في الرأي مثلاً، أو قال لك: لا.

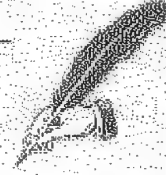
من ضمن القصص التي اكتشفتها في أوائل عملي، وخاصة أنني كنت أتكلم عن الأحاسيس والنهضة المشتعلة، ومن أول الأشياء التي مكنت أريد أن أقوم بها أنا شخصياً مع نفسي، عندما كنت أريد أن أنجح أن التحكم في أحاسيسي! لأنني رأيت الناس بمجرد أن يتغضبوا ويفضبوا لا يستطيعون التفكير، وينطقون بألفاظ غير مفهومة، ولو نظروا إلى أشكالهم وهم على هذه الحالة لما تعصبوا أبداً.

إنك إذا لحكمت في إحاسيسك تستطيع أن  
تتحكم في حياتك..

أذن معني ذلك أن من واجبتنا أن ندرج  
إحاسيسنا ونقرر بماذا نحس، وعلينا ألا نجعل  
الملك الخارجي يتحكم في إحاسيسنا.



## واجبات عملية:

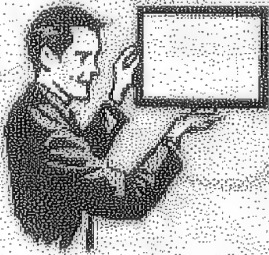


من الأحاسيس السلبية التي أعاني منها:

- ١-
- ٢-
- ٣-

من احاسيسي الايجابية التي سأحاول زيادتها وحثها لدي:

- ١-
- ٢-
- ٣-





## عجيب إلا أنه واقع

يجب أن يكون إحساسه  
إيجابيًا مهما كانت  
الظروف ومهما كانت  
التحديات، ومهما كان  
المؤثر الخارجي



## عجيب إلا أنه واقع

من الممكن أن تخرج مع صديق لك لكي تقضيا وقتًا طيبًا معًا ، ولكن بعد ذهابكما اختلفتما في الرأي ، فتركته وأنت متضايق منه ؛ لأنه هو الذي تسبب في هذا الوقت الضائع ، وأنت سائر تجد أن المخ يدعمك ، فيلغي كل الأمور الطيبة فيه ، ويعمم لك كل الأمور السيئة عنه ، ويفتح كل الملفات العقلية عنه من الولادة إلى الآن بكل الأشياء السلبية فتصبح تريد قتله ، ولكن بمجرد أن يتصل بك تليفونيا ، ويقول لك : إننا صديقان ، وهذا لا يصح ، وإذا كنت أخطأت في حقك فأنا آتأسف لك ، أنت تعلم كم أنا أحبك ، فتقول له : عندك حق.. أنا المخطئ ، فيلغي المخ كل سلبيةاته ويعمم الإيجابيات عني ، فتقول له : لا بد أن أراك وعندما تذهب إليه يفخضك مرة أخرى فتقول : أنا السبب ، كان يجب ألا أذهب إليه.. كل هذه أحاسيس.

### إليه !!

يجب أن يكون إحساسك إيجابياً مهما كانت الظروف ومهما كانت التحديات ، ومهما كان المؤثر الخارجي ، فأنت لا زلت حياً.. تتنفس.. عندك فرصة لتقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى.. عندك فرصة لتحسن صحتك.. عندك فرصة لتحقيق أهدافك.. عندك فرصة لتمتلك عائلة طيبة.. عندك فرصة لأن تعيش أحلامك.. فما دمت حياً في هذه الدنيا فسوف تدعمك أحاسيسك.. لا تجعل ما بداخلك يضايقك.



في عيادتي في كندا، صممت بفضل الله تعالى جهازين، بحيث أجعل ذبذبات الألفا تصل إليك، وتسمعني من جهة الشمال. بينما أكلّمك أنا من جهة اليمين، فكل شيء موزع لكي يذهب إلى كل مكان في معك، وهناك نظارة تقوم بعمل ذبذبات إليكترومغناطيسية، تجعلك تغمض عينيك مما يسبب لك نوعاً مغناطيسياً يقل عن ثلاث أو أربع دقائق، مما يجعلني أستطيع التعامل معك، وأسألك أسئلة وعكسها..

وعلى سبيل المثال: أرسم لك دائرة حمراء، وأكتب داخلها بلون أصفر، فأطلب منك أن تفتح عينيك، وأسألك: ماذا ترى أمامك؟ فتقول: دائرة حمراء، فأقول: ولكن بداخلها كتابة بالأصفر فتقول: نعم، هذه كتابة باللون الأصفر، ولكن هذه دائرة حمراء، وهكذا لمدة دقيقة إلى أن تغضب فتقول لي: ماذا تريد إذن؟ هي دائرة حمراء بداخلها كلام أصفر فأقول لك: ولكنها دائرة كبيرة.. حرفها صغير..

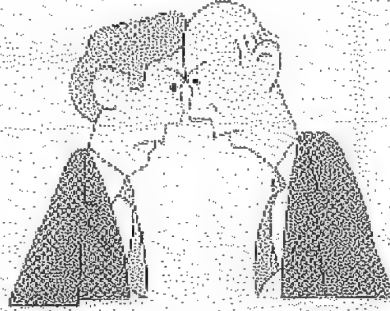
والهدف من ذلك هو أن يتدرب على أنه مهما حدث من العالم الخارجي فيجب ألا تتأثر إحاسيسه.

### شخص عصبي

جاءني شخص في العيادة، وقال لي: يا دكتور، أنا عصبي جداً وأريدك أن تساعدني حتى أتخلص من هذه العصبية. فقلت له: إن وجهك ذكرني بشخص كان غيباً جداً، فقال لي: ماذا؟ فقلت له: إنني أقول لك ما أحس به... اضحك مرة أخرى.. سبحان الله، الغباء نفسه.. وهكذا إلى أن تعصب فقلت له: الآن تبدأ العمل، لا بد أن أراك وأنت عصبي حتى نستطيع العمل بشكل صحيح. لا بد من معرفة الفكرة التي جعلتك تتعصب، وماذا تعني العصبية بالنسبة لك؟ وأين ذهبت في الجسم وكيف

### مجيب الابن واقع

عبرت عنها بتحركات جسمك وتعابير وجهك؟ وماذا قلت لنفسك؟ لابد من اكتشاف هذا الأمر وأنت على الحالة نفسها.



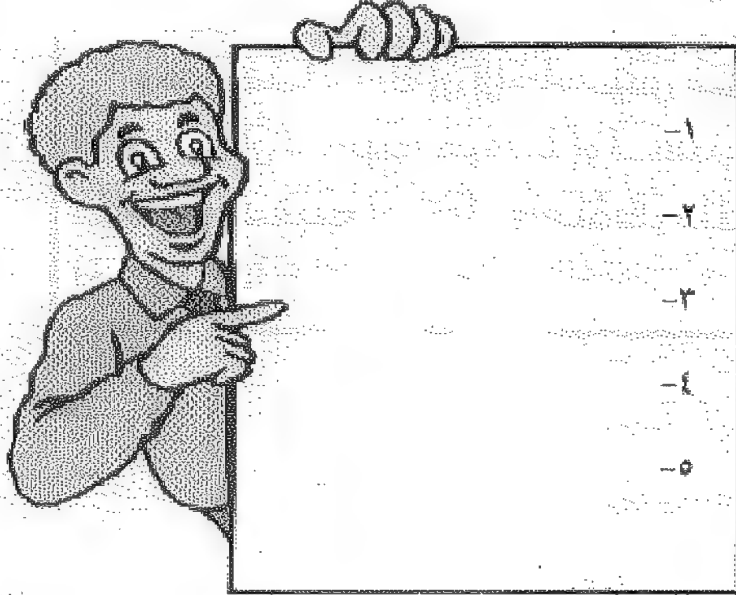
ومن هنا ندرك أن الإكسيس من  
الممكن أن تسبب حروبا أو تسبب  
طلاقا. أو تسبب إضرابا. وسنذكر ذلك  
لفصيلا



## واجبات عملية:

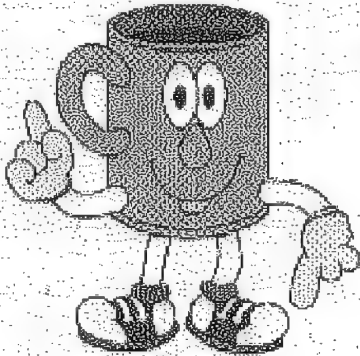


من الأمور التي يمكن أن تعيشي على إنجاز أهدافك (سريعة حساب الأهمية):



## ما نوع فنجانك؟

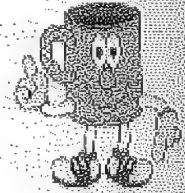
إن الأساسيس هي وقود  
الإنسان، والروح التي خلقها  
الله - سبحانه وتعالى - تريد بيتاً  
تعيش فيه وهو الجسد،  
والجسد يريد دينامو يحركه،  
وهو العقل، والدينامو يحتاج  
وقوداً لي عمل، وهذا الوقود هو  
الأساسيس، فوقود الإنسان هو  
الأساسيس، وبعد هذا مباشرة  
يأتي السلوك.





## ما نوع فتجانك؟

### سأذكر قصة سميتها: ما هو نوع فتجانك؟



وهي أنه كان هناك شاب عرف أن هناك رجلاً  
صينياً حكيماً، من الممكن أن يدلّه على معنى  
الحكمة، ومن الممكن أن يعرفه كيف يتحكم في أحاسيسه وأغصابه،  
وقال له الناس: إن هذا الرجل يعيش فوق جبل، وإذا قابلتك فأنت محظوظ.  
فلم يضيع الشاب وقته، فاستقل الطائرة وسافر وذهب إلى المكان  
وظل منتظراً، فأخبروه أن الحكيم سيقابله، فذهب إليه، فأخذ يطرق  
الباب، فتركوه ثلاث ساعات وهو غاضب جداً، وبعد ثلاث ساعات فتحت  
له الباب سيدة عجوز وأخبرته أن الحكيم سيأتي إليه حالاً، ولكنه جاء  
إليه بعد مرور ساعة، فكان الشاب قد وصل إلى قمة الضيق والغضب،  
فجاء الرجل العجوز ورأى الشاب أنه بسيط جداً، وليس ملائماً بسيطة  
وعندما جلس بجانبه سأله: هل تحب أن تشرب شايًا؟

فاشتد غضب الشاب وقال في نفسه: هذا الرجل المجنون تركني ثلاث  
ساعات بالخارج، ثم تركني هنا ساعة دون أن يعتذر، ثم يسألني عما إذا  
كنت أريد أن أشرب شايًا.

وظل الشاب يتكلم وهو غاضب، فقال له الحكيم مرة أخرى: أتحب  
أن تشرب شايًا؟ فلما رآه الشاب مصراً، قال له: هات الشاي. فأحضرت له  
السيدة الشاي في إبريق كبير، فقال له: أتحب أن أصب لك الشاي؟ فقال

له: تفضل. فظل يصب الشاي في الفنجان حتى خرج من الفنجان وسال على الطاولة كلها، إلى أن وقف الشاب غاضباً وقال: ما هذا الذي تفعله معي؟ هل أنت مجنون؟

فنظر إليه الحكيم وقال له: قد انتهى هذا الاجتماع، ثم تعال إلي عندما يكون فنجانك فارغاً، ثم تركه وذهب. فبدأ الشاب يترك الأمر، ويقول لنفسه: لقد أضعت كل هذا الوقت، ثم فعل ما فعله معي، ثم أتركه يذهب، لا بد أن أغير أسلوب معي، فقال الشاب له: أنا آسف جداً، لقد جئت إليك من آخر الدنيا، فمن فضلك علمني شيئاً مفيداً، فقال له: لكي تستطيع العيش في الدنيا بطريقة إيجابية عليك أن تلاحظ فنجانك، فقال له الشاب: ما معنى ذلك؟

فقال الحكيم: عندما تركناك أربع ساعات، كيف كان إحساسك؟ فقال له: في البداية كان إيجابياً، ثم بدأت أتعصب وأغضب شيئاً فشيئاً، حتى وصلت إلى درجة أنني كدت أنفجر. لكنني كنت مصمماً على مقابلتك.

فقال له الحكيم: وكيف كان إحساسك عندما تركناك ساعة في البيت؟

فقال الشاب: كنت غاضباً أكثر.

فقال الحكيم: وعندما صببت الشاي في الفنجان، هل من الممكن أن نلجج في الفنجان قدرًا أكبر من حجمه؟ فقال له الشاب: لا، فقال الحكيم: إذن فماذا حدث عندما استمر صب الشاي في الفنجان؟

قال له الشاب: سال الشاي على الطاولة كلها.





## ما نوع فنجانك؟

فقال له الحكيم: وهذا بالضبط ما حدث لأحاسيسك، جئت إليك  
بفئتان فارغ، فملأناهم إلى أن بدأ يطبخ وهذا يسبب لك أمراضاً، فلو أردت  
أن تعيش سعيداً في حياتك فعليك أن تلاحظ فنجانك، ولا تسمح لأحد بأن  
يملاه لك بغير إذنك.

وانتهى هذا الاجتماع، ثم قال له الحكيم: عليك أن تدفع لي ألف  
دولار فامتلاً فنجانك مرة ثانية.

والنا أسأل:

## هل فنجان كل واحد منا فارغ أم مملآن؟

نفترض أنك استيقظت من نومك، سعيداً جداً وفنجانك فارغ، اليس  
كذلك؟ ثم دخلت الحمام، فلم تجد ماء، فبدأ الفئتان يمتلئ، وإذا كان  
الصابون في عينيك وانقطعت المياه، ماذا يحدث للفئتان؟ يمتلئ أكثر،  
ولكن عندما جاءت المياه، شد أحد الناس (السيشون) فنزل الماء ساخناً  
على رأسك. ماذا يحدث؟ ثم بعد أن أنهيت استحمامك أخيراً، خرجت  
لتستقل سيارتك فوجدتها لا تعمل... كيف حال الفئتان؟

ثم بعد أن بدأت السيارة تعمل وركبتها وسرت في الشارع فوجدت  
شرطة في الطريق.. تركبوا كل الناس وأمسكوا بك أنت.. فما حال  
فئتانك؟



أو كنت سائراً في الطريق والناس حولك،  
والكل ذاهب إلى عمله، وهناك كلب ترك كل  
الناس وعضك أنت بالذات. فما حال فنجانك؟  
ثم بمجرد أن دخلت باب مكان العمل  
قالوا لك: هل أتيت؟ إن المدير يسأل عنك:

### كيف نلجج في شعورك وإحساسك

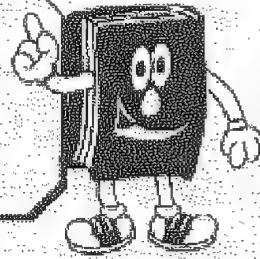
يجب أن تذهب إليه بسرعة ، لقد تأخرت! كيف حال الفئان؟

ثم تذهب إلى المدير فيقول لك: أنا أعلم أنك قد تأخرت، ولكن هذا ليس مهماً، إن الوظيفة أو الترقية التي طلبتها قد تمت الموافقة عليها. ألف مبروك. كنت أسأل عنك لأهنيك.. كيف حال الفئان؟

بدأ يفرغ.. ثم يأتي إليك شخص ويقول لك: البوليس يتصل بك.. إن بيتك قد احترق فيمتلئ فئانك مرة أخرى.

فإحساسك مثل قطار الموت: ترتفع وتنخفض.. ترتفع وتنخفض بسبب الأحداث.. بسبب الأشياء.. بسبب الأشخاص.

البحر يحسن الوقت لكي نلجج في  
إحساسنا ونعيش هذه الدنيا ونسلكها  
فمراتنا لمطلتنا بهذا من أن نسلخها  
في الاضرار بانفسنا.



إن الأحاسيس هي وقود الإنسان، والروح التي خلقها الله - سبحانه وتعالى - تريد بيتاً تعيش فيه وهو الجسد، والجسد يريد "دينامو" يحركه، وهو العقل، والدينامو يحتاج وقوداً ليعمل، وهذا الوقود هو الأحاسيس، فوقود الإنسان هو الأحاسيس، وبعدها مباشرة يأتي السلوك. فعندما تتحكم في الأحاسيس يكون السلوك إيجابياً، والسلوك يعطينا نتائج، وهذه النتائج تتسبب في واقع معين.

وإدراكك للشيء هو بداية لتغيير هذا الشيء السلبي، إن لم تدرك فلن تتغير، وهذا من ضمن الأمور الأساسية في عملية التغيير.



## ما نوع فتجانك؟

والذلك عليك أن تجعل فتجانك دائماً فارغاً، وتملأه بأحاسيس إيجابية وتجعله دائماً في المتاح، وإذا فعلت ذلك فسوف تتحسن صحتك وستكون أفكارك أفضل، وسلوكياتك أحسن..

وبالنسبة ستكون نتائجك أفضل، فالشركات العالمية اليوم تعين موظفيها بناء على قدرتهم على التحكم في ذواتهم وليس على السيرة الذاتية فقط، كما كانت تفعل من قبل، وكذلك تشترط المرونة والاتصال وأن يكون الموظف إنساناً متفتحاً، ومنجزاً، ويجب أن يعمل في فريق، حتى أصبحت السيرة الذاتية تحتل المركز الرابع عشر.

إن ٩٣٪ من نتائج الإنسان مبنية على قدراته الأساسية وهي أخلاقه ونصراته وسلوكياته وأفكاره ومرونته وإحاسيسه.

وكل شيء تريد أن توصله للناس توصله عن طريق أفكارك وتحركاتك وبيوفودك (أحاسيسك) فلو كان الوقود سلبياً يكون السلوك سلبياً.

إن الأحاسيس مثل الطقس تنخفض يوماً وترتفع يوماً، تلك طبيعتها، يقول لي بعض الناس: «إن الحياة ليست عادية»، من قال: إن الحياة عادية، يقول البعض: «لا أستطيع أن أفهم الحياة»، الحياة لا تفهم، وإنما تُعاش لحظة بلحظة، لن يهلك الموت حتى تفهم، لذا عش لحظة بلحظة، بحبك لله هبها له، ثم حقق أهدافك، لا وقت للوم، فلا تهدر وقتك وقدراتك..

## كيف نتحكم في شهواتنا وإحساسنا

في المخ ١٥٠ مليار خلية عصبية، والعين لديها ١٠ ملايين لون في وقت واحد والعقل منه القدرة على تخزين أكثر من ٢ مليون معلومة في الثانية الواحدة، فلا بد أن نتحكم في إحساسنا، وإن نخطئها إيجابية، وإن ننبئ الأفكار التي تقودنا إلى ذلك كله نميش سعيًا..

فالإحساس مثل الطقس نغيره بأسانهر، فلا بد أن نكون مستعدين حتى لا نسيطر عليه الإحساس السلبية..

### أنا في حالة رائعة!!

اعتادت مديرة تسويق الفندق الذي كنت أعمل فيه أن تحب حين تُسأل عن حالها بقولها: «أنا في حالة رائعة، ولا يستطيع أحد أن يغير ذلك». أعجبتني هذه الإجابة جدًا؛ لأنني أرى أن سلوكيات الإنسان وردود فعله هي انعكاس لما يعمل في داخله من أحاسيس ومشاعر، ولما يسيطر على عقله من أفكار، فإن كان متزنًا رأيت منه سلوكيات متزنة، وإن كان رائعًا رأيت منه سلوكيات رائعة... فحينما يقول لك شخص: «أنت عبي»، ستري الفباء في ملامح وجهه وهو تابع من داخله؛ لأنه لو كان شخصًا حسن الخلق وودودًا، لما قال ذلك،





### ما نوع فنجالك؟

فلا يحتاج المرء إلى أن يكون وقحاً وجهوري الصوت حتى يتواصل مع الآخرين، بل يجب أن يكون مهذباً وأن يخفض من صوته، فلا بد أن تعلم أن الصوت المرتفع والصراخ يجعل الجهاز العصبي غير متزن، ومن ثم عليك أن تتحدث بأسلوب يريح الجهاز العصبي لمن يستمع إليك، ويعطيه الفرصة ليتدبر ما تقوله، فضلاً عن أن حديثك بصوت مرتفع يهدر جزءاً من طاقتك الداخلية.

من حسن خلقك أن تكون هادئاً

\*\*\*

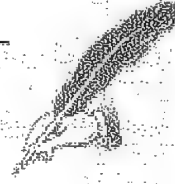
من حسن خلقك أن تكون هادئاً

من حسن خلقك أن تكون هادئاً

من حسن خلقك أن تكون هادئاً

من حسن خلقك أن تكون هادئاً

## واجبات عملية:

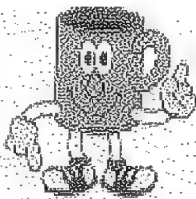


ما هي الأشياء التي تملأ لك فنتجالك؟

1-  
2-  
3-

وكيف تحافظ على أن يكون فنتجالك هارغا؟

1-  
2-  
3-





## تخلص من أحاسيسك السلبية

إن من الأسهل  
والأفضل لك أن تتحكم في  
أحاسيسك ومشاعرك،  
وأن تتعلم فن الاتصال مع  
الآخرين في عملك  
وبيتك وجامعتك  
و... إلخ.



## تخلص من أحاسيسك السلبية

إن الأحاسيس السلبية تتراكم في داخل الجسم، مما يسبب أمراضاً أظهر بحث أجري في كلية الطب بجامعة "سان فرانسيسكو" سنة ١٩٨٦م أن ٩٣٪ من حالات المرضى في المستشفيات راجعة إلى العقل، حينما يفكر بطريقة غير صحيحة تؤدي إلى اضطراب الأحاسيس، وبالتالي إلى ظهور أعراض الاضطراب على الجسم في التحركات وتعبيرات الوجه وضربات القلب والتنفس... إلخ، فتراكم الأفكار والأحاسيس وعدم القدرة على التحكم فيها، فالله - سبحانه وتعالى - قد خلق العقل بحيث يزود الإنسان بالأفكار الجديدة تبعاً لما هو موجود لديه، وعلى هذا الأساس تزيد وتنسج الأفكار، فإذا راودت العقل فكرة فيها إحساس سلبي، فإن هذا الإحساس يزيد..

والدليل على ذلك أنك إذا نظرت في الساعة، وفكرت في أمر يفضيك، ستجد أن إحساسك اشتعل، ثم إذا نظرت في الساعة بعد مرور ثانية، ستجدك أن إحساسك زاد اشتعلاً، ذلك لأن العقل يبدأ من آخر إحساس، ثم ينتقل من إحساس إلى آخر في حركة تصاعدية، مما يحدث تراكم في الأحاسيس، وهو ما يؤدي إلى اشتعال العقل العاطفي، وارتفاع ضربات القلب، مع العلم أن ضربات القلب تزيد مائة ألف مرة في اليوم الواحد دون أن يشعر الإنسان بذلك، وأنه حين يغضب الإنسان يتغير ضغط الدم، ودرجة حرارة الدم والجسم، ويصير معدل التنفس أسرع، وبالتالي



## كيف تلحك في شعورك وإحاسيسك

تزيد ضربات القلب، ومع زيادة ضغط الدم يصبح المخ في حالة حذر، ولج كل ذلك؟

لأن شخصاً ما زاحمك بسيارته أو اختلف معك في الرأي؟

إن من الأسر والأفضل لك أن تلحك في  
إحاسيسك ومشاعرك وأن تتعلم فن الاتصال مع  
الآخرين في عملك وبيئتك وجامعتك و... الخ.

\*\*\*

## واجبات عملية :



لا شك أن التقرب من الله يساعد الإنسان على تحقيق أهدافه الدنيوية :

لا اوافق



اوافق





## خطر البرمجة السابقة

لقد كان الوقت ليذكر  
الفرد أن أحاسيسه تتسبب  
في نتائج، ولذا يتعين عليه  
أن يتعلم كيف يعتبر  
أحاسيسه ويتحكم فيها



## خطورة الأحاسيس

لم لا يقدر الناس خطورة الأحاسيس؟

لأنهم لا يدركون أن تلك الأحاسيس قد تسبب لهم أمراضاً، وتؤثر على علاقاتهم بالآخرين، قال تعالى: ﴿وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْتَضَوْا مِنْ حَوْلِكَ﴾ [ال عمران: ١٥٩].

حينما يغضب الإنسان - وإن لم يتماد في غضبه - فإن المخ يدرك ذلك، ومن ثم يفتح ملفاً عقلياً يحمل نفس العنوان الذي أوحيت إليه به: «أنا غاضب»، وكما غضبت أدرجت نفس الأحاسيس والأفكار في ذلك الملف..

وبالتالي تتراكم الأحاسيس وتتزايد حدة مشاعر الغضب، ومع تقدم الإنسان في السن وتراكم الأحاسيس يصل الإنسان حين يثار بأنفسه الأمور إلى ذروة الغضب بسرعة..

ومن ثم نجد أشخاصاً - قد يكونون ماهرين في عملهم - حين يغضبون يفقدون توازنهم وقدرتهم على التحدث والتفاهم، وقد يتسبب ذلك في خسارتهم لأموالهم أو تسريحهم من عملهم أو قطيعتهم مع الآخرين، فهل سلوكهم هذا يرضي ربهم أو يحقق أهدافهم أو تتحسن صحتهم؟ بالطبع لا، إذن لماذا يفعلون ذلك؟

نتلخص الإجابة عن هذا السؤال في كلمتين:

### البرمجة السابقة

تلك البرمجة التي يكتسبها الفرد من الأسرة والمدرسة والأصدقاء ووسائل الإعلام والمحيط الاجتماعي ككل، فضلاً عما يضيفه هو إلى ذلك.

### لقد حان الوقت...

لقد حان الوقت ليدرك الفرد أن أحاسيسه تتسبب في نتائجه، ولذا يتعين عليه أن يتعلم كيف يضبط أحاسيسه ويتحكم فيها، حتى يستطيع أن يعبد ربه على نحو أفضل، وأن يسعد بحياته الزوجية، وأن يوثق علاقاته بأصدقائه...

أن من البؤس أن يعيش المرء  
وحيثاً وسط الناس.



إن الله - عز وجل - قد خلق العقل للإنسان ليكون خادماً لا مديراً، فإن جعلته مديرك، فسوف يدير لك فقط الملفات العقلية التي تمت برمجتها في الماضي، تلك الملفات التي أشار باحثو جامعتي هارفارد ونيويورك وهارفارد إلى أن ٩٠٪ منها ذو أثر سلبي؛ لأن الفرد يكتسبها من المحيط الاجتماعي دون أي إدراك أو تحكم منه، وبالتالي قد تكون غير مناسبة للفرد وطبيعة معيشتة في الحياة.



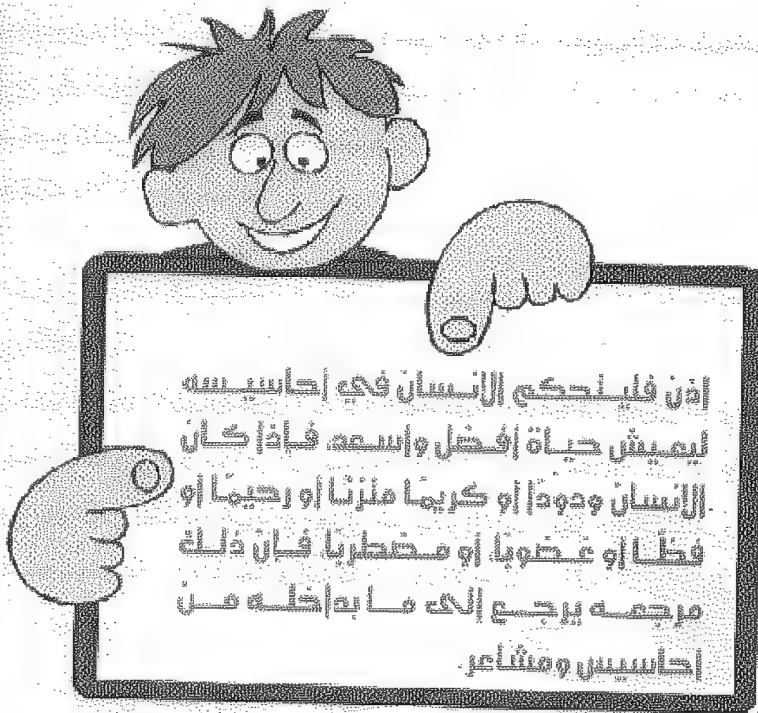
على سبيل المثال قد يكون الوالدان من النمط العصبي سريع الانفعال، فيكتسب الطفل ذلك منهما دون وعي، مما قد يسبب له مشكلات أو تعسر في التعامل مع الآخرين حين يكبر، ومن ثم فعلى الفرد أن يعمل على تصحيح تلك البرمجة السابقة وتنقيحها ومراجعتها أولاً بأول؛ حتى تتحسن علاقاته بالآخرين وحياته.

### احذر!!

لقد أثبتت الأبحاث التي أجرتها الجامعات العالمية أن غليان الدم وارتفاع ضغطه المفاجئ قد يؤدي إلى حدوث جلطات أو سكتات قلبية؛ لأن الدم يضخ بقوة إلى القلب، فيرتفع معدل ضربات القلب، في حين أن الفرد يلتقط أنفاسه بسرعة، مما يمنع الرئتين من الاهتلاء بالهواء، وبالتالي يتأثر الجسم كله.

وقد يصل الأمر إلى حد الإمصابة بالسرطان؛ لأن الخلايا السرطانية موجودة في الجسم أصلاً، وجهاز المناعة يقوم بالسيطرة عليها، ولكن الإنسان حين يغضب يشتعل كل عضو وكل جهاز من جسمه ويصير في حالة تأهب وانشغال للدفاع ضد عرض ليس موجوداً، وبالتالي تسنح الفرصة للخلايا السرطانية لتهاجم الجسم..

وكثيراً ما تؤدي تلك التغيرات الفسيولوجية الحادة التي تصاحب ثورات الغضب إلى الصداع النصفي، نتيجة إلى ارتفاع ضغط الدم في المخ وقلّة كمية الأكسجين الواصلة إليه.



## واجبات عملية:



هل ترى نفسك إنساناً اجتماعياً؟

☐

نعم

☐

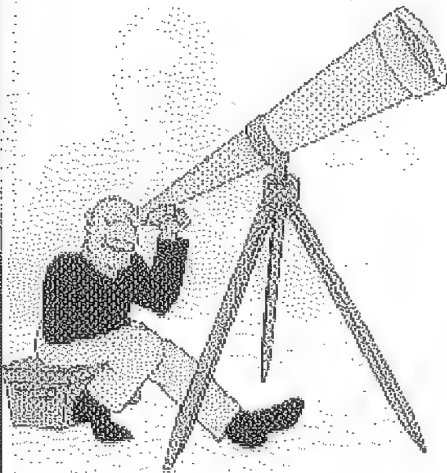
لا

كيفاً تزيد من كوثك اجتماعياً؟

١-

٢-

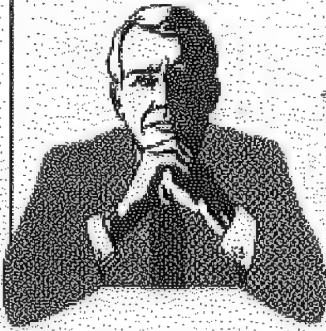
٣-





## أنت والأسكاتوما؟

تكمّن خطورة «الأسكاتوما» في أن الإنسان قد يعطي للعقل أمراً مباشراً بأنه غير سعيد. ومن ثم يلقي له العقل كل شيء يتعلق بالسعادة حتى يشعر بالخرق. وذلك لأن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على معلومة واحدة في وقت واحد.

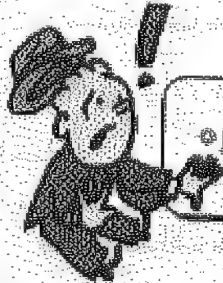


## الأحاسيس تسبب النسيان

إن الأحاسيس تسبب النسيان أو ما يسمى «إسكاتوما» وهي تعني إعطاء العقل أمراً مباشراً بوجود أو عدم وجود شيء، فقد يضع المرء ملاحظته في مكان ما، ثم يعود لبحث عنها، فلا يجدها، فيسأل شخصاً ما عنها، فيفاجأ بأنها أمامه ولكنه لم يكن يراها، أو أن يبحث عن نظارته ويتساءل عنها، ولا يعني أنه يرتديها وما شابه ذلك كثير، فالإسكاتوما هي إعطاء العقل أمراً مباشراً بأن الفرد لا يرى شيئاً ما، وبالتالي يكون الشيء أمامه وهو لا يراه.

### خطورة الإسكاتوما

وتكمن خطورة «الإسكاتوما» في أن الإنسان قد يعطي للعقل أمراً مباشراً بأنه غير سعيد، ومن ثم يلغي له العقل كل شيء يتعلق بالسعادة حتى يشعر بالحزن، وذلك لأن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على معلومة واحدة في وقت واحد، فحينما يعطي العقل أمراً مباشراً بخصوص موضوع معين فإنه يلغي ما سواه حتى يتمكن من التركيز على أمر واحد بدقة.



إن الأحاسيس هي منبع الخوف بكل صوره

لذلك عندما تترك طفلاً وحيداً فإنه يصرخ، كذلك يخاف من الأصوات العالية، فحين تصرخ في وجهه طقل فإنه يخاف ويبكي، وهناك كتاب أجنبي بعنوان "كل شيء تحتاج إلى أن تعرفه عن الخوف المرضي"، ذكر مؤلفه أن الإنسان حين يولد لا يعرف إلا صورتين من صور الخوف، وتصل مع تقدم السن إلى ١٧٠٠ نوع من الخوف المرضي: خوف من المساعد، والطائرات وهي تصعد وتهبط، وخوف منها والإنسان بداخلها، ومن المستقبل، ومن المجهول ومن الحشرات... إلخ.



وقد قمتُ بتسجيل حلقات إحدى برامج شبكة الـ ART بعنوان «من الخوف إلى القوة»، قدمت فيها علاجات حديثة لكثير من الأمراض النفسية، ولا سيما الخوف، وكما سجلت حلقات أخرى بعنوان «الطريق إلى النجاح».

وفي هذه الحلقات لقاءات مع الناس مباشرة، ومناقشة لكثير من الأفكار، والقيم وترتيبها، والأحاسيس وأصنافها وتأثيراتها والتحكم فيها، كما أن فيها معالجة لكثير من القضايا التي تتعلق بتخفيف الماضي وبناء مستقبل واعد مشرق.

وستخفيف هذا البرنامج كثيراً من الشخصيات الناجحة في مختلف مجالات الحياة، مثل «خالد حسان» الذي استطاع عبور بحر المانش بقدم واحدة.

ومن أهداف هذا البرنامج استخلاص الإستراتيجيات التي يتبعها هؤلاء الأشخاص الناجحون؛ حتى يتعلم منها الناس، كما يهدف إلى إكساب



الفرد القدرة على النجاح والتركيز على أهدافه والإعراض عن الكسالى والمتخادلين، فحينما ينجح الشخص ويلمع نجمه؛ فإنه يضيء للآخرين دروبهم، ليقتفوا أثره.

إن الأحاسيس هي منبع الخوف - كما ذكرنا سابقاً - وتسبب كل أصناف الخوف، فإذا عض كلب شخصاً ما مثلاً، فإنه كلما رأى كلباً، فإن العقل يذكره بتلك الحادثة، ويبدأ الجسم في إفراز الأدرينالين، وإذا كان هناك طفل يلعب مع عنكبوت، وكانت والدته تخشى العناكب، ودخلت الحجرة فرأت ذلك، فصرخت، فارتسمت على وجهها ملامح الخوف وسارعت بقتل العنكبوت، من ثم يتعلم الطفل الخوف من العناكب ويصرخ حينما يراه، فالأحاسيس هي منبع المشاكل والخوف المرضي بكل أصنافه ومجموعاته سواء أكان خوفاً بسيطاً أو اجتماعياً أو مركباً.

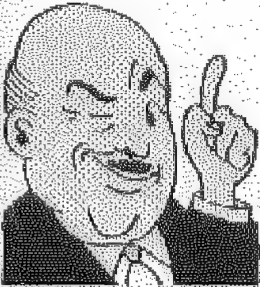
\*\*\*

## واجبات عملية:



بإمكاني رفع قدراتي العلمية والعملية من خلال:

- ١ -
- ٢ -
- ٣ -
- ٤ -
- ٥ -



☐☐☐☐

## تعلم من الخوف

يجب على الفرد حينما  
يشعر أن الأحاسيس بدأت  
في الاشتغال، وأنه يفكر  
تفكيراً سلبياً، أن يلتزم  
بالإدراك والملاحظة

☐☐☐☐



## الهجوم والهروب

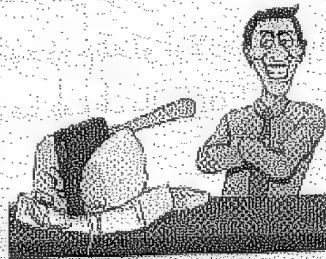
تسبب الأحاسيس ما يسمى Fight or Flight (الهجوم أو الهروب)، فالإنسان قد منحه الله العقل القادر على تحليل الأمور والظواهر، فالإنسان الأول حينما كان يسمع وقعاً شديداً، ويحس بالأرض تهتز تحت قدميه، ثم يرى بعد ذلك الديناصورات قادمة نحوه، ثم تلتهم زوجته أو أولاده، نعلم أن يهرب عندما يحدث ذلك، ومن هنا يتكون ما يعرف بالـ Forf، أهمهم لتقذ حياتك، أو اهرب لتقذ حياتك.

وفي حالة الهجوم أو الهروب يفرز الجسم الأدرينالين مما يؤدي إلى ضخ الدم بقوة وسرعة في القلب والعضلات، ويصبح الجسم في حالة الاستعداد القصوى وبه طاقة كبيرة تساعد على الهجوم أو الهرب حتى يستطيع الدفاع عن حياته.

حينما كان البطل العالمي «محمه علي كلاي» يتمرن جري مع مدربه خمسة أميال على الرمال، ولما طلب إليه مدربه أن يجري ميلاً آخر، فقال له لا أستطيع، فألح عليه مدربه، لكنه أصر على الرفض، فرمى المدرب نفسه عليه، وجذبه بشدة إلى الوراء، وقال له: ستجري خمسة أميال أخرى إلى الوراء، فثار كلاي، وقال له: لماذا تفعل هذا معي؟ فرد عليه المدرب قائلاً: أردت أن أثريك حتى تستطيع أن تستغل قواك الكامنة، حتى يفرز الجسم الأدرينالين ويضخه في عضلاتك فيعطيك القوة الدافعة، ولأن البطل يصنع ما لا يستطيعه غيره، وأنت بطل.

فالجسم يفرز الأدرينالين في حائتي الهجوم والهروب، ليصل الجسم إلى أقصى طاقته وقوته، حتى يستطيع الإنسان أن يفقد حياته، حتى إن الحيوانات تفرز أجسامها كذلك الأدرينالين حتى يستطيع الهرب من جوارح السباع والطيور، ولكنها حين يسقط أحد صغار القطيع فريسة، سرعان ما تعود أدراجها إلى الهجوم والدفاع عنه. وإفراز الجسم للأدرينالين يكون في الحالات المخرجة لإنقاذ الحياة.

ولكن المشكلة أن بعض الأشخاص لا يستطيعون السيطرة على أحاسيسهم ومشاعرهم، وبالتالي حينما يزعجهم أحد بسيارته أو يختلف في الرأي معهم تنور مشاعرهم وأحاسيسهم إلى حد بعيد، وتقرر أجسامهم نفس كمية الأدرينالين التي



تفرزها في حالة الدفاع عن النفس وإنقاذ الحياة، والعقل يفكر بنفس الطريقة أيضاً فيجب على الفرد أن يدرك ما يعتريه من مشاعر وأحاسيس، وأن يستطيع تقدير الموقف الذي يواجهه.

هذا الإدراك والتقدير يجعل الفرد قادراً على تعديل سلوكه؛ لأنه بمجرد أن يشتعل العقل العاطفي ويبدأ الفرد في الدخول في مرحلة الهجوم أو الهروب، يصبح غير قادر على التحكم في سلوكياته وتصرفاته.

يقول كثير من الناس: «إنني حين أغضب لا أعقل ما أفعله»، وتصرف في الأمور بتهور ودون تعقل، وكثيراً ما يفقد الناس حقوقهم، ويرتكبون الحماقات بسبب سرعة انفعالهم، ومن هنا تتبع أهمية التحكم في الذات، وهذا الأمر كثيراً ما أذكره في كتاباتي، وأردده على مسامع الناس عبر القنوات الفضائية.

إن التحكم في الذات يعد من أهم أسس التنمية البشرية، ثم يليه فن الاتصال والتواصل مع الآخرين، ثم الأهداف وكيف تحققها، والتحديات وكيفية مواجهتها وتذليل العقبات والصعاب، ثم عمل المخ ووظائفه وكيف يقوم بالعمليات العقلية، وهذه الموضوعات يتم تدريسها وغيرها في التنمية البشرية حتى يتم إعداد الفرد ليصبح مهندساً أو طبيباً أو معلماً ماهراً بارعاً يستطيع فهم لغة الحياة والتفاعل معها، فتجد نجد كثيراً من الناس يعجزون عن استقلال قدراتهم والتحكم في أحاسيسهم ومشاعرهم رغم حصولهم على أعلى الدرجات والمناصب العلمية، وقد يطرأ الفرد من وظيفته ويتم تسريحه من عمله، رغم كفاءته ومهارته بسبب عدم قدرته على التحكم في ذاته والسيطرة على أحاسيسه، فتراه يثير المشاكل لأنفسه الأسباب أو يتناول ويخطئ في حق رؤسائه في العمل أو نحو ذلك.

إن كثيراً من الناس مع فوران أحاسيسهم واشتعالها يصبحون شديدي العدوانية، ويفقدون السيطرة على أنفسهم، ومن ثم يتصرفون بحمق وعنف، فيسببون المشاكل ويشيرون المتاعب لأنفسهم ولغيرهم. وقد تنقسم علاقاتهم بكثير من أصدقائهم وذويهم مصداق ذلك قوله تعالى: ﴿وَلَوْ كُنْتَ ظَافِرًا غَافِلًا لَفَقَدْنَا مِنْ حَوْلِكَ أَعْيُنًا عَنْهُمْ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

إذن يجب على الفرد حينما يشعر أن الأحاسيس بدأت في الاشتغال، وأنه يفكر تفكيراً سلبياً، أن يلتزم بالإدراك والملاحظة، وسوف نذكر ذلك باستفاضة في الصفحات المقبلة، كما سنتحدث عن بعض الاستراتيجيات الفعالة في علاج ذلك.



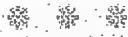
ويستطيع الفرد أن يتدربا على هذا السلوك أي  
التحكم في الذات حتى يصير عادة له يفعلها تلقائيا.



---

وبعد الطوبى أقوى الاستراتيجيات لترويض  
النفس وتقويتها وتربس هذه الحاسة فيها.

---



## واجبات عملية:

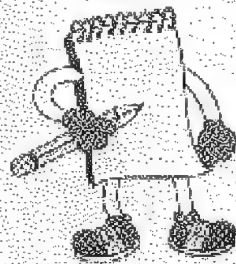


يمكنني التحكم بذاتي من خلال:

- ١

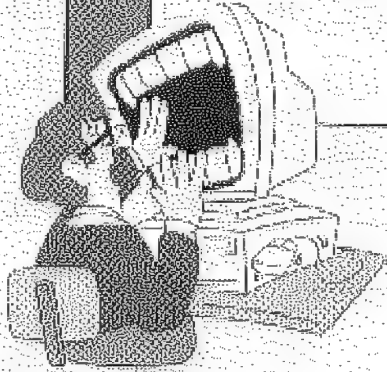
- ٢

- ٣



## لماذا تنور الأحاسيس وتشتعل؟

عند نقص أي احتياج من  
احتياجات الإنسان، فإن  
الإنسان يصبح غير متزن  
ويخرج عن حالة التفكير  
الإيجابي ويشعر بأحاسيس  
سلبية





## ثورة الأحاسيس

تنور الأحاسيس لأسباب كثيرة:

أولاً: نقص الاحتياجات

وهناك عشرة احتياجات هي: ضمان البقاء، الأمان، الحب، الشعور، التقدير، الانتماء (إلى الله، إلى الوطن، إلى الأسرة...).

- استقلال الشخصية (فكل إنسان شخصيته المستقلة وميوله ومعتقداته وأفكاره الخاصة به، وهو يستطيع أن يقتدي بشخص آخر، لكنه لا يكون هو).

- الإنجاز، الرضا والاستمتاع (أن يرضى الفرد بما قسمه الله له، وأن يستمتع بما يحققه من إنجازات، مع السعي دائماً إلى تحسين نتائج عمله، حتى يتقدم ويتطور، وإن لم يعمل الفرد على تحسين نتائجه سيسقط فريسة للروتين الذاتي، فيجد كل ما حوله يتغير ويتطور إلا هو). التغيير، المعنى.

أبطال الفرد الأخف منكم أحيائه، ولوجوده  
ولعمله.

ان غياب الوعي يؤدي اليك الاحباط  
فالحرز فالإكتئاب الحاد ثم اللجأ ويسبب  
غياب الوعي 12% من حالات اللجأ في  
العالم.

فإذا أحس الإنسان بنقص في احتياجه إلى البقاء (كان لا يجد عملاً أو يفصل من عمله)، أو أن هناك ما يهدد بقاءه فإنه يفكر في إشباع هذا النقص أو دفع ما يهدد بقاءه، فالإنسان يحتاج إلى الإحساس بضمان البقاء، لهذا نجد كثيراً من الناس يشترون أطعمة كثيرة ويخزنونها في البيوت، أو يودعون أموالاً طائلة في البنوك.

وعند نقص أي احتياج من الاحتياجات التي ذكرناها، فإن الإنسان يصبح غير متزن ويخرج عن حالة التفكير الإيجابي ويشعر بأحاسيس سلبية، أما إذا كان مدركاً على التعامل مع الأمر، فإنه يدرك أن هناك نقصاً في احتياج ما، فيفكر تفكيراً إيجابياً في كيفية إشباع هذا النقص، حتى يصل إلى حالة اتزان ويشعر بالسعادة.

فإننا نلاحظ هنا تسمية شعوب حثالة بـ "حثالة"

لأنهم لا يستطيعون التفكير الإيجابي في حل مشاكلهم



## ثانياً: التوقعات



وهي ذات تأثير كبير في ثورة الأحاسيس، فعلى سبيل المثال إذا واعدك شخص ما، وكان موعد اللقاء الساعة الثالثة، والتزمت بالموعد وتأخر هو حتى الساعة الثالثة والنصف، فلأنك متوقع أن يأتي في الموعد المحدد، تبدأ الأحاسيس في الثورة من الساعة الثالثة، كذلك إذا توجهت إلى سيارتك وأنت متوقع أن يدور محركها من أول مرة، فإن لم يدور المحرك يحدث لك

انعكاس نفسي، يسبب أحاسيس سلبية، وإذا توقع طالب ما أن ينجح في الامتحان ثم رسب، أو لم تتوقع أن يصدر سلوك معين من شخص ما، أو لم تتوقع أن يقع حدث ما، ثم حدث ما لم تتوقعه، كل ذلك يسبب أحاسيس سلبية.

لذا

كن حذراً من توقعاتك اجعلها ملزمة، كن  
مرتافعي التعامل مع الأمور، ولا تفعل بصورة  
كلية على التوقعات.

ومن هنا تتبع كثير من المشكلات الزوجية، عندما يهب أحد الزوجين حياته كلها للآخر، ويتوقع منه العطاء ذاته، ولكن الطرف الآخر يهب بأسلوبه الخاص في الحياة، وتبدأ المشاكل عندما يعقد كلا الطرفين



### كيف نتحكم في شعورك وإحساسك

مقارنة بين توقعاته وما يقدمه الطرف الآخر، فيرى أحد الطرفين أنه ذهب كل شيء ولم يلق نظير ذلك، بينما يرى الطرف الآخر أن ما قدمه هو كل ما لديه وأنه لم يقصر.

والجواب لا يشير ذلك المشاكك، لأن توقعات الإنسان مبنية على إدراكه للأمور، وطبق الإنسان أن يكون مرناً في التعامل مع توقعاته، حتى لا يؤدي لظلم هذه التوقعات إلى إحساس سلبي وإحباطات.

\*\*\*

## لماذا نشور الأساس ونشعل؟

نشاء عدم الاتزان

هناك ستة أركان تقوم عليها قوة الاتزان، وهي:



الركن الروحاني

الركن الصحي

الركن الشخصي

الركن المعالي

الركن الاجتماعي

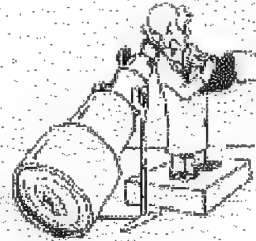
الركن المهني

الركن المادي

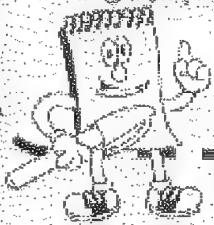
## كيف للحكم في شعورك وإحاسيسك

ويركز معظم الناس على الركنين المادي والمادي، لأنهما يضمنان البقاء وهي أول احتياجات الإنسان، ولكن عندما يبالغ الإنسان في التركيز عليهما، يخل بإشباع احتياجاته إلى المعنى؛ لأنه وظف كل جهده في الجانب المادي وأغفل الجانب الروحاني فتفقد الاتزان الروحاني.

فعندما يكون المرء مترنًا روحياً، فإنه يحافظ على صحته ليرضي ربه، ويتحسن صحته النفسية، وتصلح علاقاته العائلية والمهنية والاجتماعية، ومن ثم يتعين على المرء ألا يركز على جانب واحد ويهمل الجوانب الأخرى، فقد يؤدي التركيز الزائد على العمل إلى تدهور الصحة، وقد يؤدي التركيز الزائد على جمع المال والثروة إلى انحراف الأبناء، وقد يؤدي التركيز الزائد على النفس إلى فشل العلاقات الاجتماعية.

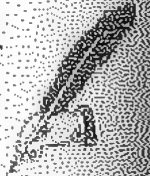


إن عدم التوازن في توزيع التركيز على الأركان  
السبعة يسبب نتائج سلبية وبالنسبة لـ  
الإنسان، بالحسيس سلبية هذه هي الأسباب الثلاثة  
لثورة الأحاسيس وإشغالها





## واجباتك العملية :



ما أكثر الأشياء التي تفرحك عن شعورك ؟

١-

٢-

٣-

١-

٢-

٣-



## مصادر الإحساس

«إن التخيل أقوى من المعرفة،  
لأنه يتجول بل عبر الماهي  
والمستقبل، في حين أن  
المعرفة تتبع من معلومات  
المستقاة من الماهي فقط»  
جورج برنارد شو



## مصادر الأحاسيس

الإدراك



التخيل

الذاكرة





## المصادر الأساسية للأحاسيس

هناك ثلاثة مصادر أساسية للأحاسيس، وهي:

### أولاً: الإدراك

وهو يعد أول مصدر من مصادر الأحاسيس، فلا يمكن أن يحدث شيء إلا عندما تدركه وتضفي عليه معنى ثم تفكر في هذا المعنى، ثم تركز عليه، ثم تتحرك الأحاسيس التي تثير السلوك. لذا يقال:

«غير إدراكك لنغير حياتك»

فالإدراك يأتي في المرتبة الأولى، فعندما يقول لك شخص ما كلمة معينة تثير فركك أو غضبك، فإن ذلك يحدث لأنك أدركت في هذه الكلمة معنى أثار في داخلك مشاعر السعادة أو الغضب.

معنى ذلك أن السعادة والتعاسة قريباً الإدراك، فإدراكك للسعادة يعطيك معنى لها، ويجعلك تتحرك نحوها بهذا المعنى، وإدراكك للتعاسة يعطيك كذلك معنى يجعلك تتجنبها بذلك المعنى الذي تعرفه.

فإدراك المرء للشيء هو بداية كل شيء، فأول سبب من أسباب الأحاسيس سلبية أو إيجابية هو الإدراك؛ لأن يدونه لن يكون هناك معنى، وعندما تتدبر قوله تعالى: ﴿وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا﴾ [البقرة: ٣١] تجد أنها تلفت انتباهنا إلى أنه يجب أن نعرف الأسماء حتى نعرف معناها، فإذا تعلمت معنى دون اسم له، فإنك سرعان ما تنساه لأنه لا عنوان له.

إن إدراك الأمور هو بداية تغييرها للأفضل.

## لألبيا: التخيل

قد تسبب عملية التخيل إفراز الجسم للأدرينالين، ولا يستطيع الإنسان أن يحيا دون القيام بهذه العملية، وقد ذكر في التوراة أنه «إن لم توجد الرؤية تنتهي حياة الإنسان» لأن الرؤية توجه سلوك الإنسان، ولا تسبغ الرؤية إلا من التخيل، الذي يتحول إلى تصور، فالإنسان يفكر باستخدام الصور، يقول جورج برناردشو:

إن التخيل أقوى من المعرفة، لأنه يتحول بك  
عبر الماضي والمستقبل، في حين أن المعرفة  
تنبع من معلوماتك المستقاة من الماضي فقط.

فالتخيل يتعامل مع ما لدى الفرد من معرفة، فيحولها إلى معرفة جديدة، ويسرح بالفرد في عالم المستقبل، ويصور له أحداثاً لم تقع بعد.

فقد يغوص التخيل بالمرء في أغوار الماضي، فيصور له أحداثاً وقعت من قبل وتسببت في مضايقاته، فيعاوده هذا الإحساس من جديد، وقد يقفز

التخيل به إلى عالم المستقبل كذلك، ويصور له أحداثاً لم تقع بعد، وقد تكون تلك الأحداث سبباً فتسبب له الحزن، وقد تكون أحداثاً جيدة، فتسبب له الانشراح والسعادة.

فالتخيل أحد مصادر الأحاسيس، وهناك

استراتيجية تسمى «أوتوجينيك» أنا أسميها «أوتوجينيك كرسيز» تدريبات الأوتوجينيك، تقوم على التخيلات



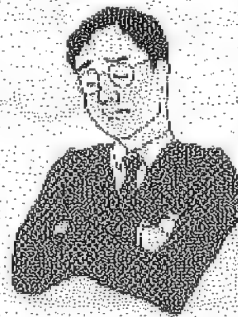


(أوتو: أي ذاتي، جينك: متعلق بالوراثة)، وأول من طرق هذا الموضوع رجل يدعى "إميل كنمي" سويسري الجنسية، حيث استخدم هذه الاستراتيجية في علاج مرضاه، وحقق نتائج وصلت إلى نسبة ٢٤٪، لكن مؤسسة الأطباء فصلته؛ لأنها رأت أنه يتناول الموضوع بطريقة غير أكاديمية قد تسيب القوضى.

بعد ذلك بعشر سنوات ظهر عالم ألماني وحاول ضبط ما قدمه إميل كنمي من نتائج، وقدم إستراتيجية تسمى *Prognosis relaxation*، أي الاسترخاء بطريقة مستمرة، حتى يصل الجسم إلى مرحلة الألفا، كما قدم إستراتيجية أخرى تسمى التصور الإبداعي، وحيثما يتبع الفرد هاتين الإستراتيجيتين مع التأكيدات التي تسمى *Auto Suggestions* *Prognosis* تصل النتائج إلى ٢٤٪، وسمى هذه المجموعة *Auto Genic* معتاراً اسماً ذا طابع طبي، حتى لا يتعرض لساءلة مؤسسة الأطباء، ثم أخذ الناس في استخدامها.

ويكفي أن نعلم أن ٥٠٪ من تدريبات الرياضيين العالميين مثل محمد علي كلاي، أندرو أجسي وغيرهما يُستخدم فيها الـ *Autogenic*، حيث يخلق لاعب السلة - مثلاً - عينية، ويتخيل أنه يلقي بالكرة في السلة، ويحدد مكانه، والمسافة بينه وبين السلة، ويضبط ذلك يخزن المخ هذه المعلومات، وهكذا يصبح اللاعب متدرّباً على ذلك داخلياً.

ونحن نستطيع أن نستخدم هذه الإستراتيجية مع الأحاسيس، بأن يدرب الفرد نفسه مقدماً، يخلق عينية، ويتخيل نفسه، وهو يتعامل مع شخص صعب المراس، لا يستطيع عادة أن يتعامل معه، ثم يتخيل نفسه وهو يتعامل مع هذا الشخص بطريقة متزنة في قوله وفعله،





ومن ثم يبدأ المخ في تخزين هذه البرمجة الجديدة للتعامل.

فعندما يرى الفرد نفسه وهو يتعامل مع ذلك الشخص بالطريقة الجديدة، فحينما يلقي هذا الشخص حقيقة، نصبح أمام مسارين: البرمجة القديمة، والبرمجة الجديدة، بهذا نكون قد كسرنا تركيبة التجربة القديمة وأعدنا تشكيلها.

ونحن نعلم أن العقل يقوم بانتقاء الأفكار حسب ترتيب معين، فهو يتعامل أولاً مع أقوى فكرة مرتبطة بأقوى إحساس، ثم التي تليها وهكذا، فإذا كانت الفكرة التي يريد الإنسان أن تسيطر عليه هي أن يتحكم في أحاسيسه ويضبطها، وكانت هذه الفكرة مرتبطة بأقوى الأحاسيس، فإن العقل يتعامل معها أولاً.

وبالتالي حين يكون في موقف ما فإن أحاسيسه تعمل داخله بتلقائية، لكن العقل يختار منها واحدة فقط، ويقوم باستبدال البرمجة الحديثة التي ارتبطت بفكرة ألح عليها الفرد ذهنياً وإحساس أقوى بالبرمجة القديمة، ومنه تتكون عادة جديدة تحل محل أخرى قديمة، ويصبح الفرد حين يتعامل مع الشخص صعب المراس - الذي تحدثنا عنه آنفاً - متزناً؛ لأنه قام بما نسميه: «التدريبات الذهنية».

أي أنك دريت ذهنك مقدماً، كيف يتعامل مع الحياة، أغلب الناس لا يقوم بالتدريب الذهني ويتعامل مع الحياة بتلقائيات الماضي التي يكون ٩٠٪ منها سلبياً، لذا على الإنسان أن يغير طريقته في التعامل مع الحياة، عن طريق تدريب أحاسيسه، وهناك كثير من الكتب التي تناولت موضوع الذكاء العاطفي، والذكاء الإحساسي، وعالجت موضوع التحكم في الأحاسيس، الذي يعد من أهم أهداف الجنس البشري، ويستخدم الـ Autogenic في التحكم في الأحاسيس؛ لأن التخيل تتبع منه

الأحاسيس، فقد يتخيل المرء نفسه وهو يحقق أهدافه ويربط بها أحاسيس إيجابية، فيعتقد العقل اللاواعي أن ذلك حقيقة (والعقل اللاواعي سمي بذلك لأنه لا يعي الأشياء، وإنما يقوم فقط بتخزينها وإخراجها في نفس صورتها المخزنة)، وهذه إحدى عجائب خلق الله، فيجب على المرء أن يتعلم كيف يعمل عقله وما يتكون منه عن عقول حتى يصبح أقرب إلى التحكم في ذاته، وحياته أسعد. إما حينما يعمل العقل اللاواعي دون توجيه، تظهر التلقائيات، يغضب المرء، ويدخن، ويتصرف دون تفكير.

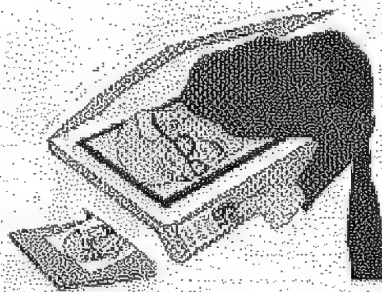
لا يقع أي حدث دون تخيل، فالإنسان يفكر باستخدام الصور، فلا يمكن أن تذهب - مثلاً - إلى العمل، دون أن يتخيل العقل كل صور الطريق حتى تصل، ولا يمكن أن تسلك أي سلوك دون تخيل؛ لأن التخيل يسبب أحاسيس، وعلى الفرد أن يستخدمها بطريقة إيجابية بما يعود عليه بالنفع لا بالضرر، فالإدراك والتخيل كلاهما يسبب أحاسيس إيجابية كانت أو سلبية.





### ثالثاً: الذاكرة

وهي تتبع من الماضي، ويمكن للمرء أن يستخدمها في الحاضر، ويجب أن نعلم أن الإدراك والتخيل والتذكر تعمل معاً، فقد يفتح العقل ملفاً من الذاكرة، فيدرك ما بداخله، سواء كان الفرد واعياً أو غير واعٍ، فقد يشعر المرء بالضيق أو الغضب، ولا يعرف لذلك سبباً، يحدث هذا نتيجة لأن هناك بعض الملفات العقلية المخزن داخلها مشاعر وأحاسيس سلبية، تم فتحها واستدعاؤها من الذاكرة، لذا نتصح دائماً بتطهير الماضي، والإدراك الذي حدث فيه وغيره، وحوله إلى تجربة وخبرات وقدرات ومهارات، ومن ثم عندما يفكر بها المخ وتفتح الذاكرة، يصبح الماضي إيجابياً ومفيداً، لولا الماضي لما كان الحاضر، فبالماضي اكتسبت تلك المعلومات والأفكار والأحاسيس وأقدمت بها على حاضرك، فالماضي يعلمك، فإن تصرفت بالطريقة السلبية السابقة، فلم تتعلم شيئاً، وبهذا تتقدم في السن ولا ترتقي في العلم والعرفة، لكنك كلما تعلمت من ماضيك بما فيه من تجارب وخبرات، أصبحت أقدر على التعامل مع الحياة، وأسهل في حياتك، فإن خدعك شخص واستولى على أموالك، وتعلمت من تجربتك هذه، فسوف تتعامل معه في المرة القادمة بحذر وحرص، وإن شارت المشاكل وطلقت زوجتك، فتعلمت من تجربتك وصححت أخطائك فستقدم على زواجك التالي وأنت أفضل حالاً من ذي قبل.



بمجرد أن يفكر الإنسان في أمر ما، فينتقل المخ إلى الذاكرة، ويدرك ذلك الأمر، فهو ينتقل إلى الذاكرة عبر التخيل، فالإدراك والتذكر والتخيل تعمل



## كيف للحكم في شعورك وإحساسك

معاً ، وهذه هي المصادر الأساسية التي تتبع منها الأحاسيس سواء أكانت إيجابية أم سلبية.

فعندما يشعر الإنسان بالضيق: لأن المخ تخيل حدثاً ما ، ففتح ملفاته العقلية وأدركها ، ثم يصل إلى المرحلة الثالثة فيفتح الذاكرة ويضيف إليها أحاسيس سلبية جديدة ، فإذا حدث خلاف بينك وبين شخص ما ، أو حدث موقف سلبي ، ففتحت الملفات العقلية ولم تغلقها (أي: أن الحالة لم تنته بصلح أو تفاهم) ، كأن يحدث خلاف بينك وبين أحد أقاربك ، ثم قطعية لفترة دون أن تتصالحا ، ثم تقابلتما في الفترة المنتقضية بين القطعية واللقاء ، يحدث ما يسمى بالفراغ العاطفي ، سواء أكان فراغاً عاطفياً عائلياً أم لا ، فعندما ينفصل اثنان يشتاق كل منهما للآخر ، ويحدث الفراغ العاطفي ، ويصبح أحدهما مستعداً للتنازل ، وتكمن خطورة التنازل فيما يستتبعه من ندم؛ لأنه يكون حينها غير متزن ، كل همه أن يكون مع الآخر في وفاق.

فإذا اختلفت مع أخيك أو أختك ، ثم تصالحتما دون أن تناقشنا ما حدث ، ولم نتعلما منه ، فبمجرد أن يحدث خلاف مرة أخرى ، يقوم المخ بتفجير التجربة السابقة مع الحالية ، فيثور الشخص ثورة عارمة ، ومن هنا يجب أن يكون ثمة نقاش وتعلم من تجارب الماضي السلبية حتى لا تخزن في المخ بصورته السلبية ويبنى عليها المستقبل.

ويسمى علماء النفس التجارب التي تمضي دون نقاش أو تعلم Un-Finish bussiness كأن يختلف الزوجان في أمر ويتصالحا دون أن يحللا الموقف ويستفيدا منه ، أو يختلفا حول المال أو الإنجاب ، أو وجهات النظر ، والقيم والمعتقدات... إلخ ، (وهناك اثنا عشر أمراً أساسياً يختلف الناس فيها) ، فتفتح الاختلافات ، ولا تغلق ملفاتهما ، وتتراكم الأحاسيس ،



فتثور المشكلات في كل مرة بصورة أقوى من التي قبلها.

إذن أول مصادر الأحاسيس هو: الإدراك، ثم التخيل، ثم الذاكرة، ولا تحدث أي من هذه العمليات دون العمليتين الأخريين، لا يمكن أن تدرك دون أن تفتح الذاكرة ملفاً، ولا يتم ذلك دون تخيل، لا يمكن أن تدرك أمراً سيحدث في المستقبل دون أن تفتح ملفاً من الذاكرة لكي تتعرف على معلومة ما ثم تتخيلها في المستقبل، ولا يمكن أن تتخيل ما سيحدث في المستقبل دون أن يكون لك أهداف.

فمثلاً إذا كنت تطمح إلى أن تكون مديراً عاماً، فلا شك أن في ذاكرتك تصوراً لمعنى كونك مديراً عاماً، فإن لم يكن هناك معنى، فلا توجد ذاكرة.. وبالتالي لا يوجد إدراك.

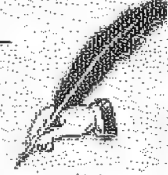
وحتى تتم هاتان العمليتان لابد من التخيل، لتتحرك غير الحاضر إلى الماضي والمستقبل، فالإنسان يتخيل أموراً كثيراً لم تقع بعد، وقد يولد ذلك القلق، إذا كانت أموراً غير سارة، فهو يعرف معنى حتى للأشياء التي لم تحدث بعد، فإذا فقر الإنسان بخياله إلى المستقبل، وتخيل أن حدثاً غير سار سيضع، فشعر بالقلق، فإن المخ يفتح الملفات العقلية في الذاكرة، ويستخرج منها الأحاسيس المصاحبة للقلق، فيشعر بالضيق والحزن وتتراكم هذه الأحاسيس السلبية في الذاكرة، وربما لا يقع ما يخشاه أو يحاذره.



إذا استرخى الشخص وأخذ شهيقاً بعمق، ثم رفيراً بعمق وهو مسترخٍ فإن ذلك يسبب ارتخاءاً في قصي المخ، أحياناً كنت أستخدم التنويم بالإيحاء لمساعدة شخص للإقلاع عن التدخين، والتنويم بالإيحاء من الطرق الفعالة في ذلك إذا كان الطبيب ماهراً، والشخص المدخن صادق النية والعزيمة على الإقلاع.



## واجبات عملية:

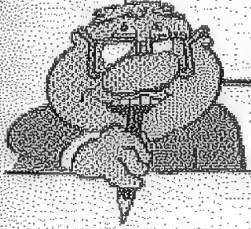


كيف يمكنك أن تحسن من أداء مصادر إحساسك؟

بالنسبة للإدراك

بالنسبة للتخيل

بالنسبة للذاكرة





## كيف تحدث الأحاسيس؟

إن الأحاسيس تتراكم وتنتقل  
نتيجة للتذكر والإدراك والتخيل،  
لذا تحمل مسئولية حياتك، ولا تلم  
أحدًا أيا كان



## كيف تحدث الأحاسيس

### الساعة النفسية :

هناك ما يُعرف بالساعة النفسية (أو الوقت النفسي) وهي تستطيع أن تنتقل بك إلى الماضي لتعرض عليك أحداثاً أو تجارب تعرضت لها أو إلى المستقبل لتعرض عليك أحداثاً لم تقع بعد..

ومن المفيد للمرء أن يتعلم كيف يستخدم الساعة النفسية ، وإذا فتح العقل الملفات العقلية المتعلقة بالماضي فعمل المرء على تغيير إدراكه إلى مهارة وقوة ، ولكن لأن أغلب الناس غير متدرب على استخدام قدراته وتغيير إدراكه تفتح الملفات العقلية بالساعة النفسية وتكون سلبية ، وبالتالي تؤثر تأثيراً سلبياً على المرء لأنه لا يشعر بها في الماضي ، وإنما في وقت فتحها في الحاضر ، فإذا انتقل العقل إلى الماضي بالساعة النفسية مصطحباً معه التخيل والإدراك ففتح ملفاً يحتوي على أحاسيس ما ونقله إلى الحاضر فإنه يشعر بهذه الأحاسيس في الحاضر فقط لا في الماضي أو المستقبل..

إذن المرء قد يستمد من الماضي والمستقبل وهما ليسا موجودين في اللحظة الآنية أحاسيس سلبية تؤثر على حاضره سلباً ، فالحظة الآنية نقية حاداً ويلوثها الفرد بتفكيره في تجارب الماضي السلبية أو مخاوف المستقبل بفرض أن المرء وقع له حادث سيئ وهو الرابعة من عمره - وهو الآن في العشرين - فقد يظل يسترجع هذا الحادث - دون أن يتعلم - ويضيف إليه



## الأفكار والوقت



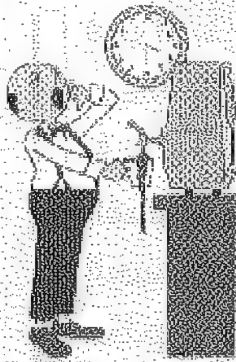
تحمّل مسئولية  
أفكارك ووقتك  
وطاقتك، فذلك  
يعود بالنفع  
والخير عليك  
وعلى الآخرين





## الأفكار والوقت

كل الناس يملكون الأفكار والوقت، لكن نوعيتهما تسبب ما بينهما وما ينتج عنهما، فبمجرد أن تفكر يتحول التفكير إلى طاقة ويستخدم الفرد أفكاره وطاقته في وقته فإن استخدمها بطريقة خاطئة فالنتيجة من نفس نوع أفكارك وطاقتك وإن استخدمها بطريقة صحيحة فالنتيجة كذلك من نفس نوع أفكارك وطاقتك، فقد يستخدم الفرد أفكاره وطاقته بطريقة إيجابية مبتكرة ويستثمر يومه الاستثمار الفعال الإيجابي الذي يحقق له أهدافه، وقد يهدر وقته ويسيء استخدام أفكاره وطاقته فيحقق في تحقيق أهدافه وآماله، ثم يلوم الناس على غير ذنب اقترضوه ويلقي بالتبعات على الآخرين.



لحمل مسئولية أفكارك ووقتك وطاقتك، فذلك يعود بالنفع والخير عليك وعلى الآخرين..

إذن إذا غير المرء أفكاره وصححها وحسن قدراته ومهارته واستثمر وقته فسوف يصل إلى أفضل النتائج، ويحقق أهدافه، فالشخص الناجح

## كيف نتحكم في شعورك وإحاسيسك

روحانيًا يجيد استخدام أفكاره وطاقته ووقته، وكذلك الشخص الناجح مهنيًا أو صحيًا أو شخصيًا أو عائليًا أو اجتماعيًا.

يشتكي كثير من الناس من كل شيء ويلتصون اللوم على الآخرين. والحقيقة أنه لا أحد سواك يدير دفة حياتك، والشخص الناجح هو رجل يحسن استغلال طاقته وقدراته، ويحترم وقته، ويتحمل مسئولية حياته..

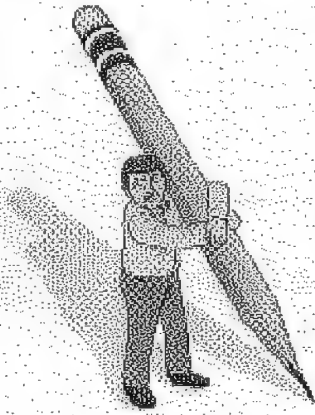
في الواقع ليس هناك فشل فالشخص الفاشل ناجح في فشله، لأن العقل البشري يمينك بما تعطيه وتزوده من أفكار فإما أوجبت إليه بأنه فاشل فإنه ينمي لك تلك الفكرة ويمدك بكل اللهعيج الذي يؤكده ذلك ويبحث في الجسد المشاعر والأحاسيس الخاصة للفشل فهذا نجاح عقلي في الفشل.

إذن أتضع أفكارك وقدراتك وإمكانياتك ووقتك على الطريق الذي لا يوصلك لأهدافك ثم تشتكي من الكون والحياة وتلوم الناس؟

قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١] لا بد

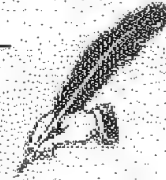
أن تعي أنك السبب في أفكارك وفيما لحقك من ضرر، فإن أردت نتائج مختلفة فغير أفكارك واعلم أن القضية ليست قضية عمل فحسب وإنما هي قضية العمل الصالح السليم المثقن، فالنجاح والفشل نتائج، فإذا عملت عملاً وكانت النتيجة الفشل فليس معنى ذلك أنك فاشل، بل عليك أن تغير طريقة الأداء.

فمثلاً يمكن أن تغيّر أفكارك حتى تتغير  
النتائج وإن لم يحدث ما ترجوه فكن مرناً  
وحاول بطريقة أخرى، واستعن بالله، وأخلص  
العمل وأتقنه وستحقق أهدافك، فعندما تغيّر  
أفكارك تتغير طاقّتك ووسائلك، وبالتالي  
تتحسّن النتائج وإن أحسنت استثمار وقتك  
فستصل إلى نتائج أفضل في وقت أقل.





## واجبات عملية:



هل تعتقد أن بإمكانك تحويل أفكارك السلبية إلى أفكار إيجابية؟

☐

نعم

☐

لا

وكيف يتم ذلك؟

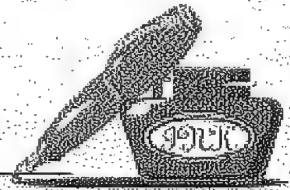
-١

-٢

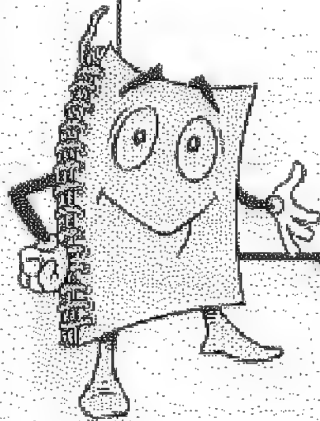
-٣



تقاء لواء بالخير تجدوه



إن أسلوبه في  
التعامل مع  
الحياة يحدد  
نوع نتائجه



## تفاعل للحياة

**تفاعل** (هذه هي الفكرة) **بالخير** (هذه هي الوسيلة) **أجده** (هذه هي النتيجة).. معنى ذلك أنه إذا كنت متفائلاً فإن نتائجك ستكون من نفس نوع أفكارك وهذا هو قانون نشاطات العقل الباطن أي أن الأمر الذي تفكر فيه يتسع ويتزايد من نفس نوع الأفكار الأساسية، فإذا أردت أن تنجح لابد أن تغير الأفكار وتغير بفكرة تساعدك على النجاح.

لكن بعض الناس يفكرون بسلبية ويتوقعون نتائج إيجابية، أنت تريد النجاح فماذا قدمت من جهد وإتقان لتنجح؟ أنت ترغب في أن تنعم بالعافية والصحة فلماذا تجور على صحتك؟ لماذا تدخن مثلاً؟

إن أسلوبك في التعامل مع الحياة يحدد نوع نتائجك وكل الناس يملكون القدرة والتفكير والوقت، ولكن السؤال هو: من يوظف طاقته وقدرته ويفكر بطريقة إيجابية ويستثمر وقته؟ ومن يفعل ذلك على نحو إيجابي بصورة فعالة؟

فعلى سبيل المثال: الشخص الذي يدخن يهدر أمواله ليهدم صحته، فهو يملك المال لكنه ينفقه في غير وجهه.

اعتدت أن أرصد المكافآت والجوائز لأبنائي حتى أحثهم على النجاح والتفوق، لأن وجود الدافع أو الحافز يحث المرء على التقدم نحو أهدافه.



## كيف للحكم في شعورك وإحاسيسك

إن تجارب الحياة لا تتبع من الماضي فحسب وإنما تتبع من المستقبل أيضاً إذا فكرت في أمر سيئ قد يقع، فتخيلته وأدركته، ثم ربطته بإحاسيسك فخرنت في الذاكرة، ويحدث نفس الأمر المتوقع جيداً وفي كلتا الحالتين قد يقع هذا الأمر وقد لا يقع.

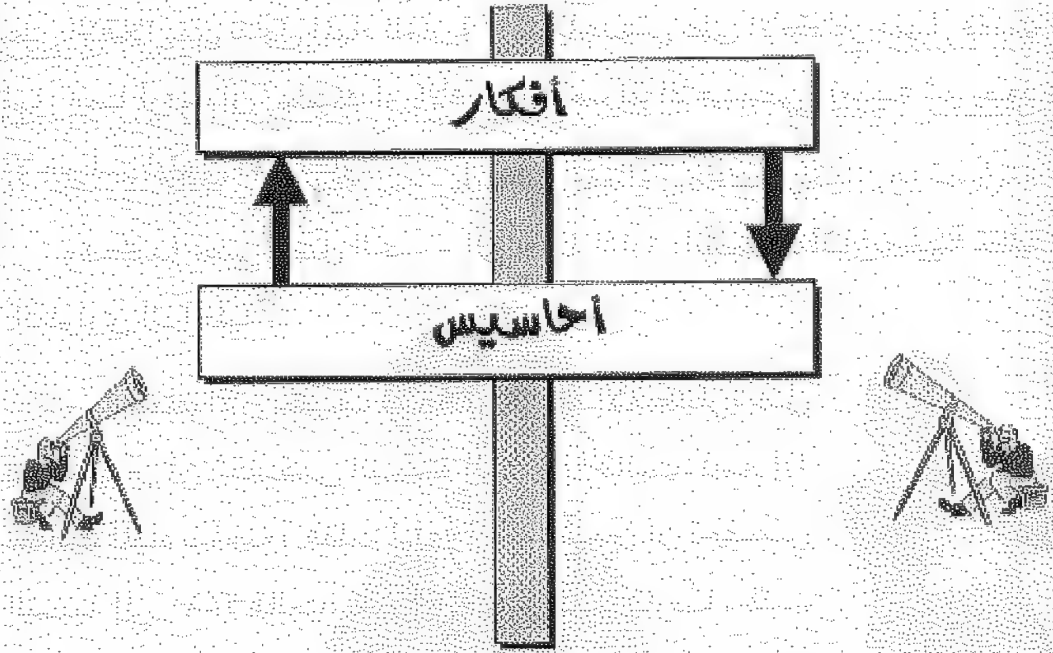
\*\*\*

## كيف تتزايد الأحاسيس؟

كل فكرة مرتبطة بإحساس.  
وكلما زادت الفكرة زاد  
الإحساس المصاحب لها عبر  
حركة متزايدة بين العقل  
العاطفي والعقل التحليلي



## حركة الطوارئ الداخلية



إن الفكرة تغذي الأحاسيس، ثم تعود الأحاسيس - بدورها - لتؤثر في الفكرة، ويستمر الأمر هكذا عبر حركة متراوحة مكوّنة بين الأفكار والأحاسيس، وهذا ما أسميه "حركة الطوارئ الداخلية".

وأذكر أنني كنت مستضافاً في إحدى الحلقات التليفزيونية، واتصلت إحدى المشاهدين بالبرنامج وقالت إنها تدمن أحد أنواع الميساء الغازية، فعرضت عليها أن تتناول حبوباً علاجية معينة تقلل الشهية، ولكنها كانت لا تفضل العلاج بالحبوب فقالت لها ما نسبة احتياجك لها الآن فقالت ٥٠٪ فقالت لها هل تستطيعين أن تحصلي بهذه النسبة إلى ٦٠٪؟ قالت: نعم، إذا



## كيف لنحك في شهرة وإحساسك

كانت المياه باردة فقلت لها هل تستطيعين أن تصلي بهذه النسبة إلى ٩/٧٠؟ قالت: نعم إذا كان الجو حاراً، قلت لها: هل تستطيعين أن تصلي بهذه النسبة إلى ٩/٨٠؟ قالت: نعم، إذا كنت قد تناولت توتاً وجبة دسمة، فقلت: أنا أستطيع أن أصل بهذه النسبة إلى ١٢٠/١ إذا كانت المياه باردة والجو حاراً وتناولت وجبة دسمة فردت مستاءة: "لقد اتصلت بكم حتى تساعدوني على الإقلال من تناول المياه الغازية لا تساعدوني على الإكثار منها" فقلت لها: إنما أردت أن أعلمك أن الأفكار تحرك الإحساس وتقضيه ثم يعود الإحساس ليتمى الأفكار...

وهكذا حتى يصل الجسم إلى حالة إثارة وانفجار، أنا أسميها حالة "الطوارئ الداخلية".



سأعلمك الآن كيف تنخفض نسبة الأفكار، هل تستطيعين أن تخفضي النسبة إلى ٩/٨٠؟ قالت: نعم إذا كانت المياه ساخنة، فقلت لها: هل تستطيعين أن تخفضي النسبة إلى ٩/٦٠؟ قالت: نعم إذا كان الجو قارساً، قلت لها: هل تستطيعين أن تخفضي النسبة إلى ٩/٤٠؟ قالت: نعم

إذا كنت قد تناولت توتاً وجبة وأسرفت في تناولها حتى شعرت بأنني إذا شربت شرية واحدة فسوف أتيأ، قلت لها: أنا سأخفض النسبة لك حتى الصفير أو تحت الصفير، أمستعدة أنت الآن؟ قالت: نعم، فقلت لها: تخيلي أن في يدك زجاجة المياه الغازية وهي ساخنة جداً والجو شديد البرودة قارس، وقد تناولت وجبة دسمة لم تشرك في معدتك متسعة لشرية واحدة، وتخيلي أنك حين حاولت أن تتجرعي شرية منها أنها أخذت تحرق حلقك وأحسيت أنك سوف تتقيئين وتخيلي كذلك أنك لاحظت وأنت تتجرعين تلك الشرية دودة دخلت في فمك وتسربت إلى أمعائك و..... فأغلقت السيد،

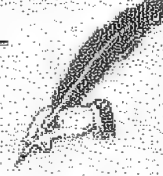
### كيف التزايد الإحساس؟

الهاتف من فورها ، وفي نهاية الحلقة اتصلت مرة أخرى ، وطلبت أن تتحدث إلي فقالت "حقاً لقد كرهت هذه المياه الغازية لكنني كرهتك أنت شخصياً" .. ماذا فعلت؟

لقد جعلتها تفكر في فكرة معينة ، وما دامت قد أدركتها فلا بد أن ينسكب العقل فيها فالإدراك أصبح فكرة ، ثم صاحبها إحساس فما دمت قد قدمت لها معنى فلا بد أن يصحبه إحساس ، فكل فكرة مرتبطة بإحساس ، وكلما زادت الفكرة زاد الإحساس المصاحب لها عبر حركة متزاوجة بين العقل العاطفي والعقل التحليلي حتى نصل إلى حالة الانفجار أو حالة "الطوارئ الداخلية".



## واجبات عملية:



ما هي أهم سماتك السلبية والتي تعوق تقدمك؟

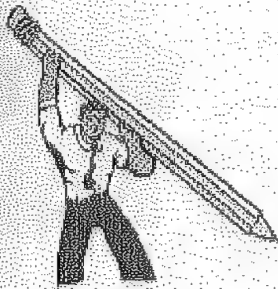
١-

٢-

٣-

٤-

٥-



كيف يمكنك معالجة تلك السلبيات؟

١-

٢-

٣-

٤-

٥-



كيف نتحكم بذاتك؟

كيف نتحكم بذاتك؟

غير افكارك بتغير  
حياتك، غير احساسك  
وادراكك بتغير حياتك



## الإحساس والسلوك

### السؤال الآن: كيف نتحكم في الذات؟

نتحكم في ذلك عن طريق التحكم في الأفكار، فعندما تنخفض قوة الأفكار شيئاً فشيئاً تنخفض قوة الإحساس، وكيف نقوم بذلك بسرعة؟  
ضع التحديات في مكانها الطبيعي، ولا تدرك الأمور أكبر من حجمها فإذا حدث أن غضبت من أمر ما مع شخص معين فلا تقل: "أنا غاضب من فلان" بل أنت غاضب من سلوك صدر عن هذا الشخص فحدد منها أنت غاضب بدقة: لأن العقل يتعامل مع ما تحدد من أفكار..

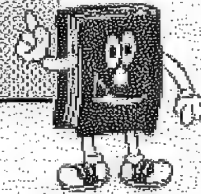
وبالتالي تتبعث الأحاسيس تبعاً لما حددته من أفكار، وما دامت الأحاسيس على قدر الأفكار فسوف تتعامل معها أسرع وبصورة أيسر، وإن بالغت في الأفكار فسينتج عن ذلك أحاسيس مبالغ فيها، فإذا قال شخص ما "أنا مكتئب" فإن هذه الفكرة تصبح في المكان والزمان والمادة والطاقة، وهذه الأربعة موجودة في موضع يسمى "الكونتيم" وهي تتحكم في سلوك الإنسان..

أنت تشير المشاكل لنفسك حينما تقول أنا مكتئب، أنا حزين، أنا ضعيف الذاكرة، أنا فاشل، أي حينما تقول أنا وتضع بعدها أمراً سلبياً أو أي شيء، لأن العقل يعتبر ذلك اعتقاداً.

يشير أحد العلماء في جامعة هارفارد إلى أن "أول شيء تقوله لنفسك يتحول إلى اعتقاد... غير اعتقادك بتغيير حياتك" غير أفكارك بتغيير حياتك، غير إحساسك وإدراكك بتغيير حياتك، كل هذه الأمور تتبع من الإدراك الذي يتحول إلى فكرة ذات معنى، ثم يتم التركيز عليها ثم تصدر الأحاسيس التي توجه السلوك، والسلوك يعطي نتائج تشكل الواقع، فإذا أردت أن تغير واقعك غير إدراكك لأنك تستخدم الأفكار وتعطيها طاقة وتبدل جهداً ووقتاً..

فلابد أن يكون ذلك في الاتجاه الصحيح الذي يحسن صحتك ويحقق أحلامك لذا يتعين على الفرد أن يدرك أن لديه قدرات غير محدودة وأن يدرك أن لديه أهدافاً وأن يدرك السبب الأساسي في نتائجه.

إن أفكارك وإدراكك يحددان إيمانه ونجاحك



يشكو كثير من الشباب من البطالة ومن أنهم لا يجدون عملاً بعد تخرجهم في الجامعة، والسؤال: لم تركز على الجانب السليم للأمور؟ لم لا تنظر إلى الجانب المشرق؟

لابد أن تثابر في البحث عن العمل، لا تيأس ولا تنهقر من أول جولة، فمن أدام طرق الباب يوشك أن يفتح له، والنصر والنجاح لا يتحققان إلا مع الصبر.

تحدثنا عن مصادر الإحساس وأسبابه، وأشرنا إلى الإدراك والتخيل والتذكر.. هذه عمليات تحدث معاً فلا يمكن أن تتخيل شيئاً دون أن



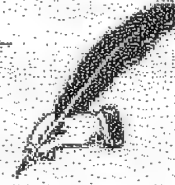
## كيف نتحكم بذلك؟

تدركه ولا يمكن أن تستدعي شيئاً من الذاكرة دون أن تتخيله، وإدراكك للشيء يعطيه معنى، والمعنى يعطي أحاسيس توجه - بدورها - السلوك، وإدراكك للأحاسيس - كما ذكرنا - هو بداية تغير هذا الإحساس.

كل ما تحدث به نفسك وتربطه بأحاسيسك وتكرره غير مرة يصبح اعتقاداً، وإذا كررته أصبح برمجة راسخة تلقائية، أي نوع من التكيف العصبي وتلك هي الميكانيكية التي تتكون بها العادات لدى الإنسان، فكل ما تحاول أن تفعله ويكون في أول الأمر صعباً، ثم يصبح سهلاً ومع التكرار تفعله تلقائياً ويصير عادة.. وعلى هذا الأساس يمكننا أن نحدث عادات إيجابية في حياتنا، فإذا تحدثت إلى نفسك بطريقة إيجابية وأثرت في نفسك أحاسيس سارة متفائلة وكررت ذلك غير مرة ستخزن وتصبح عادات إيجابية، وسيمكنك الاستفادة منها في الوقت المناسب. لذا كثيراً ما أكرر أنه من الأهمية بمكان أن نخلط الماضي بأن يدرك الفرد ملفاته العقلية وأفكاره وتركيزه وأحاسيسه وسلوكه حتى يبدأ التغيير من الإدراك، فإن لم تدرك أفكارك فسوف تتحرك هذه الأفكار في دورتها وتتحرك نحو التركيز ثم ستنبعث الأحاسيس المرتبطة بها، ثم ستوجه هذه الأحاسيس السلوك، وبهذا تكون قد جعلت دورتك الذهنية تعمل ضد مصلحتك، لكنك بمجرد أن تدرك ستبدأ في رفض الأفكار التي لن تصل بك إلى تحقيق أهدافك أو لن تحسن صحتك أو علاقاتك مع الآخرين، ومن ثم ستفصل عن التجارب السلبية وتتصل بالأساليب الإيجابية.



## واجبات عملية:

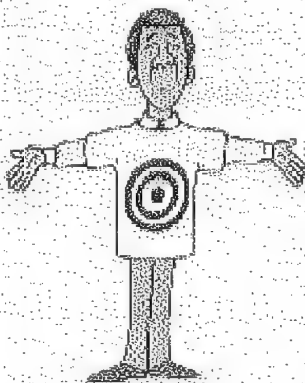


ما هي أهدافك على المستوى القريب؟

١
٢
٣

ما هي أهدافك على المستوى البعيد؟

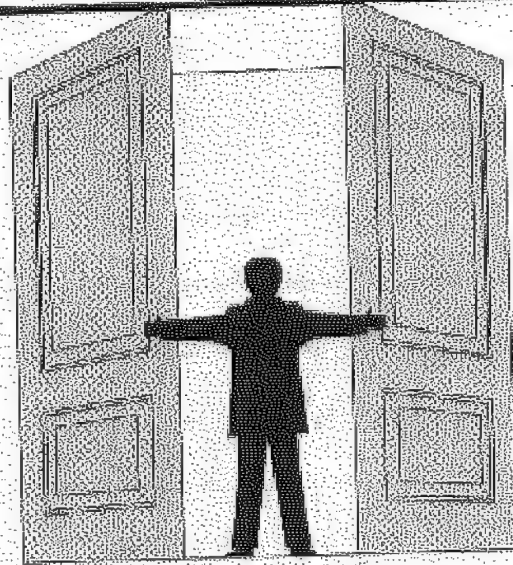
١
٢
٣



## الحياة وتحدياتها



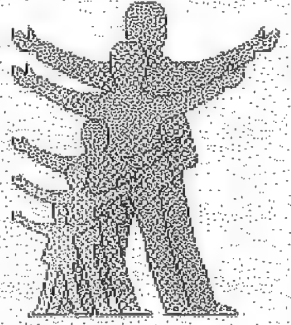
تحديات الحياة كثيرة، وحسب  
تعاملك مع تحديات الحياة  
وإدراكك لها ستصل إلى  
ظروف معينة





## تحديات الحياة

في مسيرة الإنسان في رحلة الحياة تعترضه تحديات، ما يحدث هو أن المرء يركز على التحدي ويسبب لنفسه "أسكاتوما" يعطي لنفسه أمراً مباشراً بأن هذا التحدي هو حياته، فتختفي الرؤية ويبقى التحدي ويعاني منه الإنسان..



وتحديات الحياة كثيرة: تحديات صحية، عائلية، شخصية... وأنا أفضل استخدام مصطلح "تحدٍ" بدلاً من مشكلة أو صعوبات، وحسب تعاملك مع تحديات الحياة وإدراكك لها ستحصل بك إلى ظروف معينة، وليس المهم هو إلى أين ستقودك ولكن المهم هو إلى أين ستوجهها وكيف ستعامل معها.

فإن أخفقت في ذلك فإدراكك لها في المرة القادمة سيكون أقوى وستصبح أقدر على مواجهتها وتقديم الحلول المناسبة لها، وسيحدث ذلك عندما يتزن العقل العاطفي ويحلل العقل التحليلي معلومات صحيحة إيجابية بصورة أدق من ذي قبل. إن القوة الذاتية للإنسان هي أن يستطيع التحكم في أحاسيسه وقت حدوث السلوك، والاختلاف بين شخص ناجح في حياته وآخر فاشل هو أن الشخص الناجح يعرف جيداً كيف يتعامل مع أفكاره ومع نفسه وكيف يتصل بنفسه، لأن نوعية اتصالك بنفسك تسبب نوعية اتصالك مع الآخرين لأن العالم الداخلي هو السبب في العالم الخارجي؛ لذا علينا أن نعمل على الارتقاء بنفوسنا.

كثير من الناس يسعون إلى جمع المال أو البحث عن العمل أو ... إلخ، ولكن قليلين منهم يسعون إلى تطوير أنفسهم وتحسين قدراتهم ومهاراتهم وإمكانياتهم، فإذا بدأت في تعلم لغة جديدة فأنت تسعى بذلك إلى تحسين إمكانياتك وهذا أمر جيد، وجدير بالذكر أن هناك فرقاً بين الإمكانيات والقدرات، فالإمكانيات هي اللغات التي تعلمتها، والخبرات التي اكتسبتها مهارتك، تجاربك.

أما القدرات فهي ما وهبه الله للإنسان فهي وهبية وليست كسبية، فمعرفةك بقدراتك تؤهلك إلى اكتساب إمكانيات وأفكار جديدة، وبخاماتك ووقتك وتحصل على نتائج مختلفة، فالشخص الناجح في حياته يمتلك وقتاً وقدرات مثلك ولكن نوعية استخدامك لأفكارك وقدراتك في الوقت متاح للجميع يصل بك إلى نوعية نتائجك، فإذا ذاكر طالب يجد ثم رسب فلا معنى لاكتسابه، لأن الاكتساب لن يغير الأمور للأفضل وإنما عليه أن يبحث عن سبب رسوبه تبعاً لقانون (السبب والتأثير) فإن تكرار الأسباب يؤدي إلى حدوث النتائج، كما أن تغيير الأسباب يؤدي إلى تغيير النتائج فلن يتغير شيء ما لم تتغير أنت.. والسؤال: كيف تتغير؟

غير إدراكك، أن تسعى حقاً للتغيير وتغيير أفكارك والمعاني التي أوجيت بها لنفسك وأن تدرك إحاسيسك وتركيبك.

إذا أقدمت على فعل أمر سلبي كأن تدخن أو تسرق أو تزني... إلخ، فماذا تفعل؟ تخيل نفسك بعد أن فعلت هذا الأمر وبإمكانك ذلك باستخدام الساعة النفسية، خذ نفساً عميقاً واحبسه في صدرك حتى تكاد أن تختنق حين تصل إلى هذه المرحلة فلن يفكر العقل في أي شيء إطلاقاً سوى البقاء، ومع الزفير تخيل أنك قد فعلت الفعل،

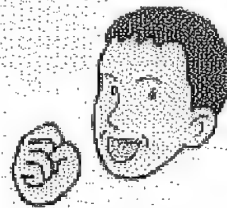


وانظر في عاقبته وتبعاته لأنه قد يكون من الكائنات أو المصائب، فإذا فعلت أمراً ما وأدركه العقل وقمت بربطه بالسعادة فإن المخ يقربك منه وإن كان سلبياً، وإن تخيلت عواقب هذا الأمر وربطتها بأحاسيس سلبية كالتنم والفضيل والإحباط... إلخ، وأدرك العقل ذلك وإن لم تفعل هذا الأمر حقيقة فإنه يبعدك عنه، فمادمت فعلت أي أمر حقيقة أو تخيلاً وربطته بأحاسيس وكررت ذلك فإن الأمر يصير عادة فأى شيء تعرضه على العقل فإنه يسجله فإن كررت ذلك يخزنه العقل ويصبح عادة..

إن العقل الواعي يركز على المحتوى، يتعرف على المعلومات، ثم يقوم بتحليلها: إلغاء، وتعميم، وتحريف، وتخيل، فيمجرد أن تركز على شيء، تتبعاً لقانون التركيز: أي شيء تركز عليه يؤثر على أحاسيسك وسلوكك، فيقوم العقل بثلاث عمليات: يلغي لك كل شيء سواء حتى تستطيع التركيز التام عليه، ويعممه لك، ثم يساعدك على التخيل وتحريف المعلومات..

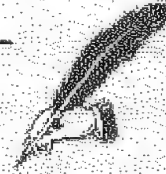
### تحريف المعلومات:

يعني أنه إن قص عليك شخص حكاية ما، ثم حكيتها لشخص آخر، فليس من الممكن إطلاقاً أن تحكيها كما سمعتها تماماً، ستقوم بتحريفها ستزيد عليها أو تنقص منها أو ستحكيها بأسلوبك وألفاظك وتعبيراتك، وتعبيرات وجهك وإيماءاتك، أي أنك تضيف شخصيتك على ما تحكيه..

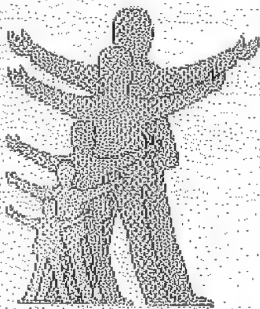




## واجبات عملية:



ما هي أهم التحديات التي تواجهك في سبيل تحقيق أهدافك؟

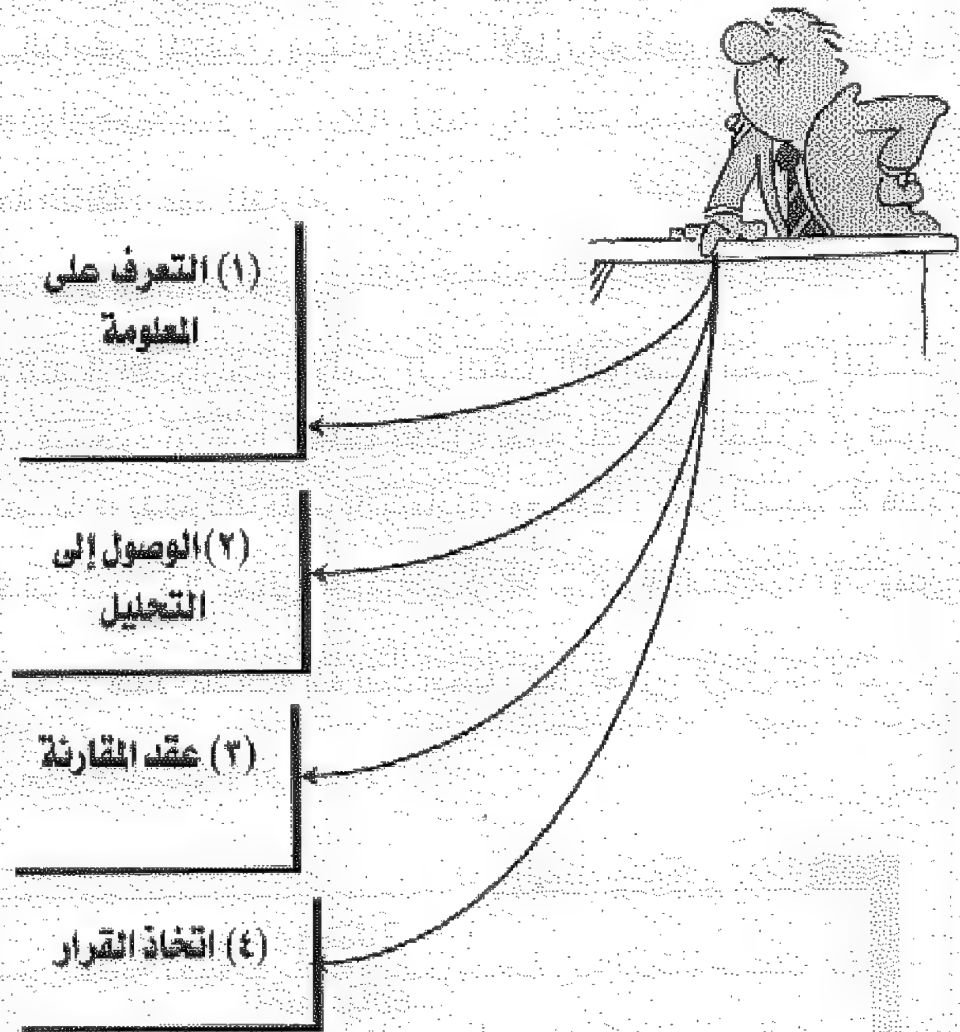


## مهام العقل الواعي

افضل بين «الأنا» وتحديدات  
الحياة، فانت احمر خلق الله  
عليه، وانت من سخر له  
السموات والأرض وما  
بينهما



## مهام العقل الواعي





## العقل الواعي أربع مهام:

المهمة الأولى: أن يتعرف على المعلومة.

المهمة الثانية: ثم بوضوئه إلى التحليل يقوم بثلاث وظائف: الإلغاء (لأن العقل لا يستطيع التركيز والتفكير إلا في شيء واحد في وقت معين، فهو يستعين بالذاكرة المتابعة، فيتناول الأمر الأول، ثم الذي يليه وهكذا)، والتعميم، والتحريف.

المهمة الثالثة: عقد المقارنة.

المهمة الرابعة: اتخاذ القرار.

ثم تنتقل القرارات والأوامر إلى العقل اللاواعي (مخزن الملفات العقلية)، فبمجرد أن تقول كلمة «فشل» يفتح لك ملف الفشل، أو تقول كلمة «سعادة» يفتح لك ملف «السعادة»، وهكذا، ومن السبب في هذه الملفات؟ إنه أنت، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ أَنشَأْنَا فَلَاحًا يُصَوِّرُونَ﴾ [الدريات: ٢١]، ومن يستطيع تغيير هذه الملفات؟ إنه أنت أيضاً، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا يَفْعَلُ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

غير ملفات العقلية

لتغير حياتك

كيف ذلك؟

غير أفكارك

## قوانين العقل اللاواعي :

العقل اللاواعي لديه قوانين نشاطات العقل الباطن ، وهي ٦٧٢ قانوناً .

أولها : قانون « نشاطات العقل الباطن » :

وهو ينص على أن أي شيء تفكر فيه يتسع ويتزايد من نفس نوعه ، فلو أنك تفكر في شيء وحالته بعد أن تعرفت عليه ، وقررت كيف ستعرف معه ، فعندما ينتقل إلى العقل اللاواعي ، فما السبب في اتساعه وتزايد من نفس نوعه ؟

إنه العقل لأنه يفتح لك ملفات عقلية المتعلقة بهذا الشيء من يوم ولادتك حتى لحظة تفكيرك فيه ؛ لأن كل الأشياء التي لها نفس النوع تُوضع في ملف واحد ، فإذا غضبت يفتح لك ملف الغضب ، وكلما غضبت يفتح نفس الملف ، فتتراكم فيه الأحاسيس والأفكار .

ثانياً : قانون « السبب والتأثير » :

فبمجرد أن تفكر في شيء ، فيفتح لك ملفه والملفات المتعلقة به ، فالعقل يدرك ما يسببه فتح هذه الملفات ، ويُعرف أيضاً بقانون السبب والنتيجة ، أو الفعل ورد الفعل .

ثالثاً : قانون « التفكير المتساوي » :

فإذا كنت غاضباً من شخص ما ، وفكرت فيه ، فالعقل يفتح لك كل الملفات السيئة المتعلقة به ، ويلغي كل شيء حسن متعلق به ، ثم يفتح لك الملفات السيئة المتعلقة بكل شخص له علاقة بهذا الشخص ، فإذا كنت غاضباً من مديرك في العمل ، فالعقل يفتح لك الملفات السيئة المتعلقة به ، ويلغي كل الملفات الجيدة ، ثم يفتح لك الملفات السيئة المتعلقة بالزملاء

### كيف نتحكم في شعورك وإحاسيسك

في العمل، ثم الملفات المتعلقة بالزملاء عامة في العمل وفي النادي، وما إلى ذلك...

فالعقل يفتح لك كل الملفات التي من نفس النوع، ومنها كذلك قانون «الانجذاب»، وهو يعني أنه إذا فكرت في شيء فإنه يجذب إليك؛ لأنك لاحظته وأدركته فإنه يجذب إليك من نفس نوعه، فإذا كنت مكتئباً، وأدرك ذلك العقل وتعرف عليه وحلله وقرر كيف سيتصرف، فإنك تستطيع أن تعرف الأشخاص المكتئبين وسط الناس وتنجذب إليك الأشياء من نفس نوعك، نوع أفكارك.

### رابعاً: قانون «التكرار»:

إذا كررت التفكير فيها، وتخيلها تتكون بداخلك، وتثير فيك الأحاسيس بقوة من نفس نوع قرارك، والأحاسيس تنعكس على فسيولوجيا الجسم؛ تعبيرات الوجه والتحركات والسلوك، كل هذا يعمل في داخلك بمجرد أن تدرك أمراً ما وتركز عليه.



القل: أنا غاضب، أنا حزين، أنا غاضل.

ولكن قل: «هناك ما يفضيني، هناك ما يثير حزني؛ لأن «الأناء» هذه تصبح في المكان والزمان والطاقة والمادة، وهذه هي مكونات «الكونتم».



### مفاتيح العقل الواحي

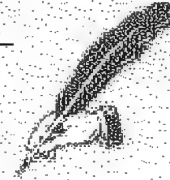
وتؤثر في الإنسان، فإذا قلت: «أنا فاشل»، ولم تقل هناك فشل يحتاج إلى إزالة أسبابه، إذا لم تضع الأمور في نصابها الصحيح وقلت (أنا فاشل)، فهذه المعلومة تؤثر في كل زمان ومكان وطاقة ومادة..

افصل بين «أنا» ولحدياتي الحياة، فأنت إكرام  
خالق الله عليه، وأنت من سخر لك السماوات  
والأرض وما بينهما، وفي ذلك ١٥ مليار خلية  
عقلية، فإذا قلت: «أنا ملول ومضطرب»، فإن  
المخ يسجل هذه المعلومات ويعطيك كل  
الأفكار والأحاسيس المتعلقة بها.

فإذا كنت في امتحان ما فستجد نفسك مضطرباً، وكذلك في  
معاملتك مع الناس، وفي لقاءات اختبار العمل، فما تدخله إلى المخ من  
معلومات وأفكار، يخرج لك أفكاراً وأحاسيس من نفس النوع.

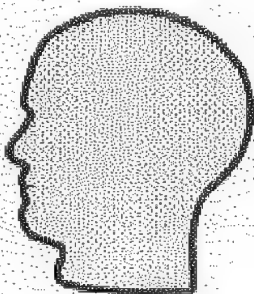


## واجبات عملية:



هل الغالب عليك استخدام العقل العاطفي أم العقل التحليلي؟

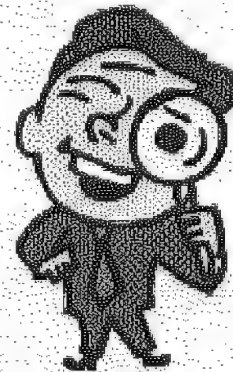
كيف تنمي عقلك التحليلي؟



## مبادئ التحكم في الأحاسيس

«كن التغيير الذي تريد أن تراه  
في العالم»

غاندي

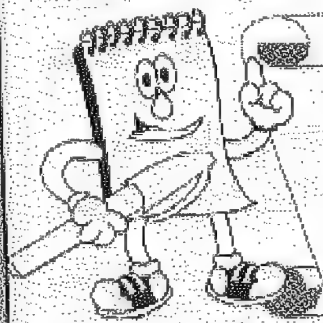




## الآتزان الروحاني

إن أول ما يساعد الإنسان على التحكم بأحاسيسه: الآتزان الروحاني، وهو أساس السعادة الدائمة، والسبب في ذلك أنه عندما يكون إدراكك روحانيًا، يصبح تفكيرك روحانيًا، وتركيزك روحانيًا، وإحساسك وسلوكك روحانيًا، وبالتالي تصير نتائجك روحانية.

عندما يصبح الشخص روحانيًا يكون سمحًا في تعامله مع الناس ليرضى الله عز وجل، يكون حسن الخلق لطيفًا ودودًا كريماً، فالآتزان الروحاني يرتقي بسلوكيات الإنسان، حينما تصلح علاقة العبد بخالقه، فإن ذلك ينعكس على علاقته بالناس، فتجده يعين الضعيف ويعطي المحتاج ويغيث الملهوف ويرحم الصغير ويوقر الكبير.



إن لملك لمسئولية  
حيالك هو بداية  
لحكمك في ذلك..

ومن أهم مبادئ البرمجة العصبية: احترام وتقبل الآخرين على ما هم عليه، و«أنا مسئول عن عقلي، لذا أنا مسئول عن نتائج أفعالي»، لأن العقل يبني أفكاره على آخر تجاربه، وبالتالي يبدأ بتلك الأفكار حين يتعامل مع التجارب الجديدة، والمرء مسئول عن توجيه طاقته؛ لأنه مسئول عن

أفكاره، فبمجرد أن تفكر في فكرة ما تتحول إلى طاقة، توجه هذه الطاقة في اتجاه ما وتؤدي إلى سلوك ونتائج من نفس نوع الفكرة.

إن أحاسيسك من صنعك أنت، وأنت المسئول عن التحكم فيها، وأنت لست أحاسيسك أو أفكارك أو إدراكك، فافصل بين ما هو أنت، وبين أي شيء آخر في الحياة، فلا تقل «أنا» ثم تنطق بعدها أي كلمة سلبية، تعيش، فاشل، مضطرب؛ لأن هذه الكلمات تعبر عن حالات طارئة على الإنسان متعلقة بنشاطات الحياة وتحدياتها، فيعد أن تقول «أنا» قل شيئاً إيجابياً يعود عليك بالنفع، فالخ يخرن المعلوسات التي تمده بها، ثم يخرجها لك من نفس نوعها.

حين تواجه أمراً ما، وفي المواقف المشابهة له يمدك العقل بنفس الأفكار والأحاسيس، لذا لاحظ أفكارك، فهي تتحول إلى كلمات وأقوال، تتحول - بدورها - إلى أفعال وسلوكيات، تعطي نتائج، فبملاحظتك لأفكارك يتغير مسار حياتك، ومن ثم أعود لأكرر أن «إدراكك للشيء هو بداية تغييره»، فلا تحاول تغيير الآخرين، بل ابدأ من نفسك داخلياً.

يقول غاندي: **«كن التغيير الذي تريه إن لراه فيك العالي»**، ويجب أن يكون التغيير مبنياً على قيم المرء الموجودة في مفهومه الذاتي، لا يمكن أن يتغير المرء ويستمر تغييره إلا إذا كان هذا التغيير مبنياً على قيمه وسابع من داخله عن اعتقاد، لا تستطيع أن تغير أحداً إذا أثرت عليه لفترة ما، دون أن يكون هذا التغيير نابع من داخله.

فلا تستطيع أن تغيره وليكنك تستطيع أن تعينه على تغيير نفسه، بأن توسع له آفاقه وتعلمه كيفية اتخاذ القرار، ومواجهة المشكلات وتذليل الصعاب.

حينما تتحمل مسئولية حياتك، ويحدث إخفاق في أمر ما، فإنك لا تلقى باللوم على الآخرين وتحملهم التبعات، بل تبحث عن أسباب هذا الإخفاق، وتزيلها من طريقك وتصحيح أخطائك.

إن الشخص الذي يأخذ مسئولية حياته،  
يحرص على التخلص من أخطائه ولجأه،  
ويجيد استثمار وقته، ولحسين مهاراته  
وإمكانياته، وتوظيف طاقاته وقدراته.

إنه شخص ذو أهداف سامية ورؤية واضحة، يصمد في مواجهة تحديات الحياة، ويعمل على إزالة العراقيل والعقبات التي تعترض طريقه، فلا بأس ولا اكتئاب ولا شكوى ولا لوم للآخرين، وإنما عمل واجتهاد ومثابرة.

إذا أردت أن تساعد الناس، فليكن ذلك تبعاً لأسلوبهم لا أسلوبك أنت، فلا تمل عليهم ما يجب أن يفعلوه، وإنما ساعدهم على تنمية مهاراتهم وإمكانياتهم وعلى توظيف طاقاتهم وقدراتهم.

وحاذر أن تحطم معنوياتهم أو أن تبعث في نفوسهم التشاؤم، وألن لهم جانبك، ولا تسمع أذانهم إلا الكلمة الطيبة والقول الحسن، فالكلام والبيان تأثير بالغ، فبالكلمة بعث الله الرسل، وبالكلمة نشر العدل والسلام، وبها اندلعت الحروب والغزوات، وبها كان الزواج، وبها كان الطلاق.





أذن السائل أن تغير الآخرين ولكن أبدا  
بنفسك أولاً وأملح أنه مهما كانت صعوبة  
التحديات التي تواجهك فإن لها حلاً  
يكن بداخلك

يقول أحد أطباء علم النفس: «إن كل مشكلة لطوي في حذورها  
على حلها، فإذا غيرت ترتيب عناصر المشكلة، فسوف تستطيع  
الوصول إلى حلها، إن الأمر أشبه بتغيير ترتيب حروف كلمة «الأم» لتصير  
«أمال»، فكل تحدٍ من تحديات الحياة تكمن حوله في داخله.

السبب في ذلك أن هذه التحديات هداية من الله عز وجل، فهي تعلمك  
الصبر، والتكيف والتأقلم مع ظروف الحياة، والالتزام والانضباط، فما  
من داء إلا وله دواء، وقد كتب الله على نفسه الرحمة، وحرّم على نفسه  
الظلم، وليس شمة مشكلة دون حل.

ضع الأمور في نصابها الصحيح، وتعامل مع تحديات الحياة على قدر  
حجمها، فإذا حدث خلاف بينك وبين شخص آخر وغضبت، فلا تقل «أنا  
غاضب من فلان»، بل أنت غاضب من تصرف صدر منه أو كلمة قالها  
لك، فحينما تحدد المشكلة بدقة، وتقدر التحدي تقديراً دقيقاً سليماً دون  
تعميم أو مبالغة، وتعلم أنك لست غاضباً من الشخص، وإنما من سلوك  
صدر منه، هذا السلوك يحمل رسالة لك، لا بد من فهمها ومعالجتها. حينما  
تفعل ذلك تصبح أقدر على التواصل والاتصال مع الناس.

### مبادئ التحكم في الأحاسيس

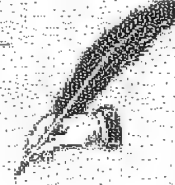
إن كل إحساس يحمل رسالة، تُعرَّف عليها، فالعقل العاطفي مسئول عن الأحاسيس، والعقل التحليلي مسئول عن الأفكار والتقييم والمنطق، فعندما نتعرف على وجود رسالة، فإننا تفكر بالعقل التحليلي، وما دام العقل التحليلي في حالة عمل، فإن العقل العاطفي يكون في حالة استرخاء، وعندما تتمتع بمهارة التعرف على أحاسيسك، تصبح الأحاسيس إيجابية.

يقول «كارل يونج» في كتابه: «الاستخدامات الإيجابية والسلبية في علم النفس» عبارة شهيرة ذات أهمية بالغة هي: «اخلفظ بالمهارة ونخل عن الأحاسيس السلبية»، فالأحاسيس تتبع نوع الأفكار، وبمجرد أن تحتفظ بالمهارة تصير الأحاسيس إيجابية، وتختفي الأحاسيس السلبية، لتحل محلها أحاسيس أخرى تتناسب والإدراك والأفكار الجديدة.

فعندما تبذل جهداً في العمل، وتفاجأ بأنه تم تسريحك منه، فلا بد أن تسأل نفسك: ماذا تعلمت من هذه التجربة؟ وحينما تمر بأي تجربة فلا بد أن تسأل نفسك هذا السؤال؛ لأن ذلك يمنحك مهارة؛ لأنه يجعل العقل التحليلي يفكر ويحل ويقيم، وما دام العقل التحليلي يقوم بهذه العمليات إيجابياً، فالأحاسيس السلبية سوف تختفي.

كل إنسان يختار أفضل اختيار له في الوقت الحاضر، وهذا يعد الافتراض الخامس في البرمجة العصبية، بمعنى أنه لو كان هناك شخص جالس لمشاهدة التلفاز، فإنه اختار ذلك، وهذا أفضل اختيار بالنسبة إليه، أشير عليه باختيار آخر أنسب له، وعلمه كيف يفكر، وسوف يختار هو شيئاً آخر أنسب له، ولكن في الوقت الحاضر هو قد اختار، فلا تنتقد اختياره، بل وسّع له آفاقه، وأشر عليه باختيارات متعددة، وبدائل متنوعة.

## واجبات عملية:

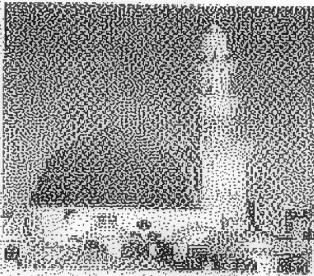


عرفت ما للآثران الروحي من أهمية، فما هي الوسائل التي ستتقنها  
لتعميق العلاقة الروحية بينك وبين الله؟

١

٢

٣





## كيف نتعامل مع أحاسيسي؟

«في بعض الأحيان ستسامح  
وسينكر الناس ذلك، سامح على  
كل حال، وفي بعض الأحيان  
ستعطي وسينكر الناس، أعز  
على كل حال، وفي بعض الأحيان  
ستحب بعض الناس وسيكرهونك،  
أحب على كل حال، لأن ذلك بينه  
وبين الله»

الآن نرى



## كيف التعامل مع أحاسيسك؟

يجب التعامل مع الإحساس وقت حدوثه والاستفادة منه؛ فإذا اعتراك إحساس سلبي ولم تتعامل معه، فسوف يظل تأثير هذا الإحساس مستمرًا، ومع تقدم السن تضعف إلى هذا الإحساس، ولكن بمجرد تعاملك مع الإحساس وقت حدوثه يتحول إلى مهارة، لذا لا تأو إلى فراشك وأنت مثقل بالأحاسيس السلبية، وإنما «نظف» أحاسيسك قبل النوم، حتى لا ترهق عقلك وأنت نائم، ومن ثم تستيقظ وأنت متعب ومرهق، ولربما تكون قد نمت عشر ساعات أو أكثر، لذا تعلم من أحاسيسك وحاول الاستفادة منها.



وبوجهه إن لفصل ذلك سلفي  
الأحاسيس السلبية، سل نفسك دائماً:  
ماذا حدث؟ وكيف أسلفه من ذلك؟  
وماذا علمت من تلك التجربة؟

فعلى سبيل المثال إذا خدعك أحد أصدقائك، فافصل بينه وبين سلوكه، ومن الممكن أن تتعامل معه مرة أخرى، ولكن كن حذراً بقطاً، وتعلم من تلك التجربة، واعلم أنك إن لم تتعامل مع الإحساس وقمت بما تشعر بها مباشرة، فإن ذلك سيضررك، وسيكون له أثر سلبي على



## كيف التحكم في شعورك؟ | أحاسيسك

صحتك التفسيمية والبدنية، فعندما تختزن في داخلك هذه الأحاسيس السلبية، فأنت تختزن طاقة ضارة قد تتلف أجهزة جسمك، وقد تسبب لك الحملات والسكتات.

إن لكل إحساس مكونات، ومعرفتك لهذه المكونات يجعلك قادراً على التحكم في أحاسيسك، وإذا غيّرت مكونات أي تجربة، تتغير التجربة نفسها، عيش حاضرك، فأنت لست موجوداً في الماضي أو المستقبل، واعلم أن اللحظة التي تحيا فيها الآن لن تتكرر مرة أخرى، وإن مرت فلن تعود، فعيش حاضرك ولا تهدر وقتك، وما دمت ستحيا هذه الحياة على أي الوجوه، إذن فلتجعلها رائعة، ولا تُضعفها وسط الحقد والحسد والبغضاء والغل.

### تقول الأم تريزا:

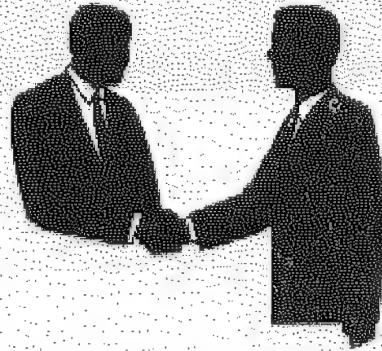
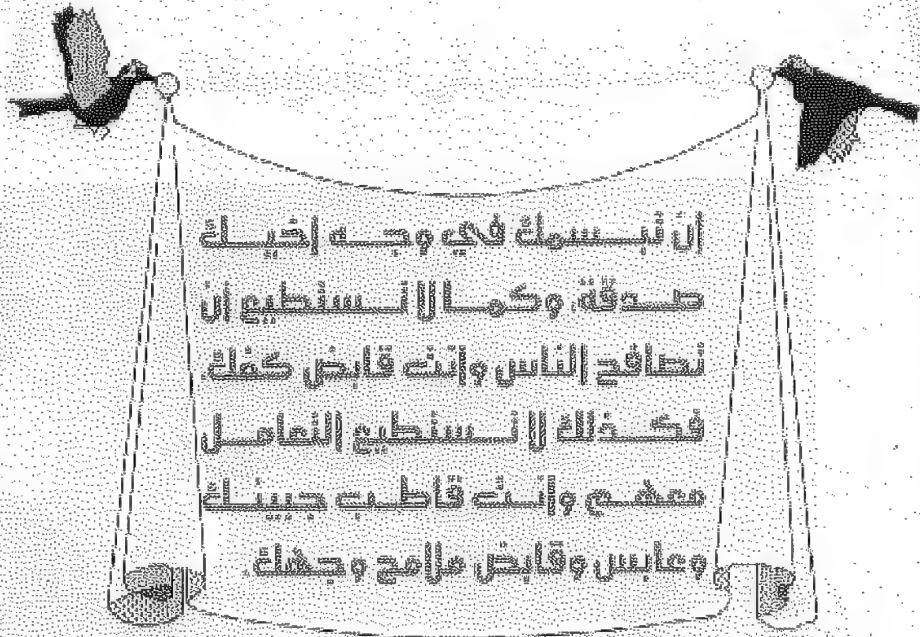
في بعض الأحيان سنسامح وسيُنكر الناس ذلك،  
سامح على كل حال، وفي بعض الأحيان سنمطي  
وسينكر الناس، إعط على كل حال، وفي بعض  
سأحب بعض الناس وسيكرهونك، أحب على كل  
حال، لأن ذلك بينك وبين الله تعالى، على كل حال.

ابتسم وضحك، فإن الضحك يساعد على إفراز الأندروفين في الجسم، ويخفض من إفراز الأدرينالين، فتتحسن حالة أجهزة جسمك، وتصل نسبة أكسجين أكبر إلى المخ، فيقوم بوظائفه على نحو أفضل، بينما حين تعيش وتحتزن يحدث عكس ذلك وتسوء حالة الجسم.



### كيف التعامل مع إحاسيسي؟

كنت أحاضر في أحد المؤتمرات في دبي، وكان من المقرر أن تكون محاضرتي عن فلسفة النجاح وإستراتيجية الحب، وحينما دخلت القاعة وقعت عيناى على أحد الحضور، فتبسمت له، فإذا به تعييس ويقطب جبينه، فجلست إلى جواره، ثم دعيت كي أبدأ محاضرتي، وحينما علم الرجل أنني من سيحاضر، علت وجهه دهشة واستغراب، فعقدت العزم على التحدث عن الابتسامة والتواصل مع الآخرين، وعلاقته بإستراتيجية الحب.



## واجبات عملية:



هل ترى أن بإمكان الإنسان أن يحوّل نقطة ضعفه إلى نقطة قوّه؟

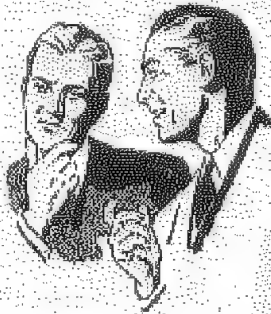


نعم



لا

اذكر مثالا لك على ذلك.





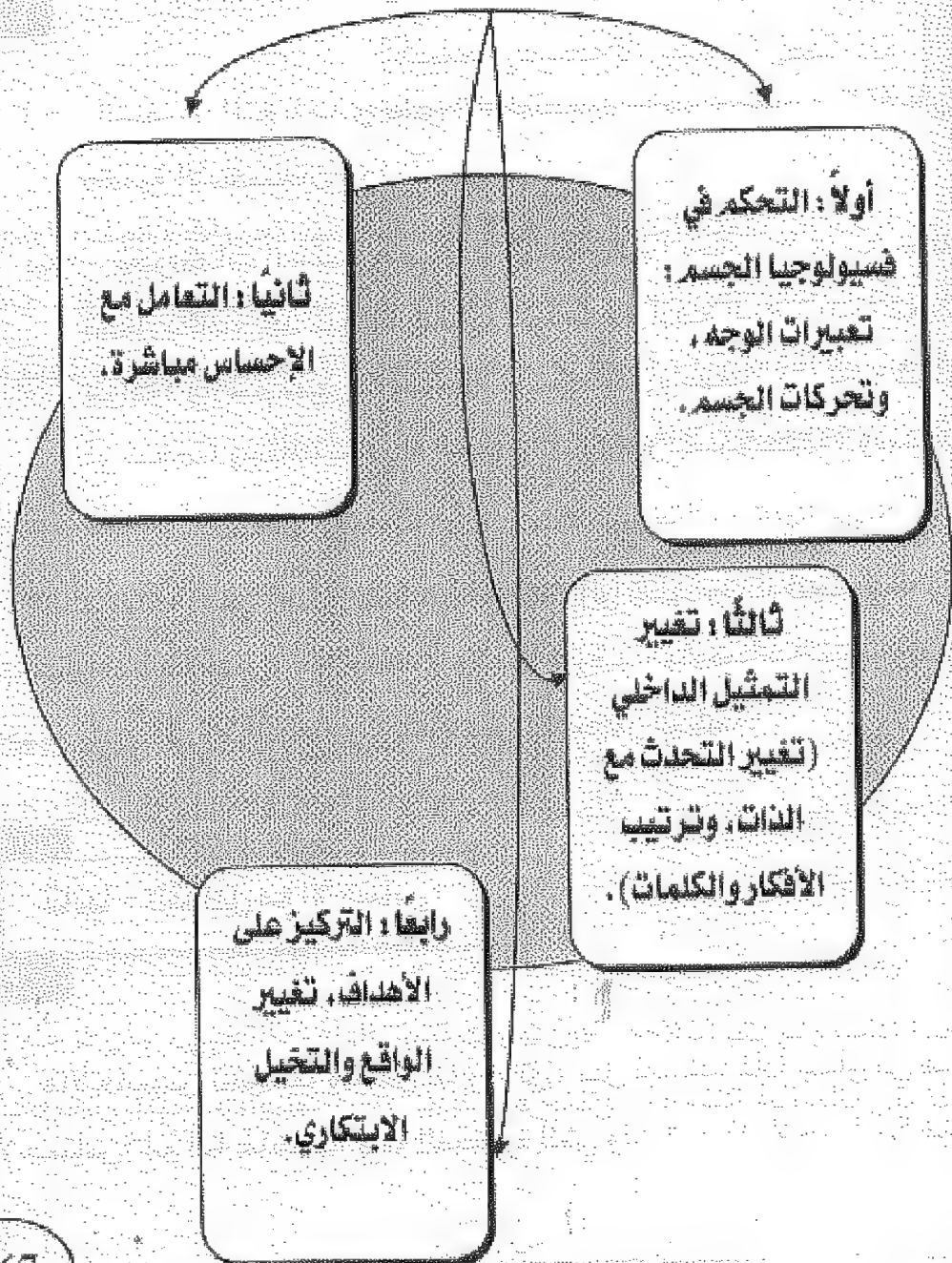
## كيف نتحكم في أحاسيسنا؟



إن تغيير الماضي في  
الواقع من أقوى الأساليب  
التي من الممكن أن تمنح  
بها تغييراً في حياته



## التحكم في الأحاسيس



## كيف نلتحق في شعورك وإحساسك

لن نستطيع تغيير الواقع، لكنك تستطيع تغيير إدراكك للواقع فتغير الواقع، ثم الاسترخاء والالتزام الداخلية.

### أولاً - التحكم في فيسيولوجيا الجسم:

أ - التنفس: المخ يتغذى على الأكسجين، فهو يستوعب ٢٢٪ من كمية الأكسجين الداخلة إلى الرئتين.

ب - تحركات الجسم وتعبيرات الوجه، فإذا فكرت في مشكلة تشغل بالك، خذ شهيقاً عميقاً ببطء، ثم ادفع الزفير بقوة ثلاث مرات، وارسم تعبيرات السعادة والفرح على وجهك، وتذكر شيئاً أو شخصاً يجعلك سعيداً، ثم عد للتفكير في المشكلة، وستجد نفسك أقدر على حلها.

لذا يرشدنا النبي (صلى الله عليه وسلم) إلى تغيير وضع الجسم، فإن كنت واقفاً فاجلس، وإن كنت جالساً فارقد، وتوضاً، فتغيير وضع الجسم يؤدي إلى الاسترخاء والابتعاد على الأفكار السلبية.

### ثانياً - التعامل مع الإحساس:

فالإحساس تخاطيباً وتحمل لنا رسائل، سل نفسك: لماذا يساورني هذا الإحساس؟ لم أنا غاضب؟ وما الفكرة التي ولدت هذا الإحساس؟ فإذا



### كيف نلجج في إحاسيسنا؟

كان الإحساس سلبيًا، فقد ولدت أفكار سلبية، عليك تغييرها، كيف تستخدم هذا الإحساس؟

كل هذه الأسئلة تصدر عن العقل التحليلي، وبالتالي حين تسألها لنفسك فأنت تحولها إلى مهارة وقوة.

### ماذا تفعل لتتخطى الإحاسيس السلبية؟

ارجع إلى نقطة البدء، غير هيئة جسمك، غير تعبيرات وجهك، اضبط تنفسك، ركز على الحل، تحمل مسؤولية الإحساس الذي يخالفك، فأنت السبب في الشعور به، إن لم تتحكم في هذا الإحساس سيزيد ويتسع من نفس نوعه وسيخزن على هذه الصورة التي لا تناسبك.

تغيير الواقع والتخيل الابتكاري: يفرض أنك قد أعددت نفسك، لحضور اجتماع ما وإلقاء كلمة فيه، وعندما حضرت الاجتماع كان أداؤك وتلقائياتك سلبية..

خرجت من الاجتماع وأنت تشعر بالضيق والحزن، وخرّنت هذه التجربة، فإذا حدث بعد ذلك موقف مشابه، فإن العقل يفتح لك الملف الذي خرّنت فيه التجربة السابقة..

ومن هنا تتولد لديك الرهبة الاجتماعية من الاجتماعات؛ لأنه قد فتح هذا الملف ولم يتم إغلاقه، فإن تعلمت تغيير الواقع بالتخيل، بأن ترجع إلى الماضي بالساعة النفسية، وتفتح هذا الملف وتغير تعبيرات وجهك وتحركات



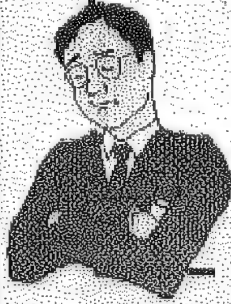
جسمك بالطريقة التي كنت تفضل أن تحدث، وتغير معدل تنفسك وكلامك الذي كنت تنوي قوله، وتكون من ذلك أحاسيسك وتربطها به، وبهذا تغير إدراكك للواقع، وعندما يفتح العقل هذا الملف سيجد أن هناك إدراكاً وأحاسيس جديدة، ثم تخيل نفسك في المستقبل واستخدم هذه الأحاسيس الجديدة واختبرها، وحينما ستواجه هذا الموقف نفسه فإن المخ سيجد إما الأحاسيس القديمة أو الجديدة، وسيختار من بينها الأحاسيس الأقوى التي ارتبطت بأفكار قد ألححت عليها وكررتها.

فمغزى هذه العملية هو تغيير الإدراك لتغيير الواقع، فأنت تزود العقل بإدراك جديد، ليعطيك إدراكاً جديداً، فأنت قد كسرت وحطمت الحالة الأولى، ثم وضعت إلى جوارها حالة جديدة، وبتصميمك على الحالة الجديدة تتكون عادات جديدة، وتختفي الحالة القديمة والعادات المرتبطة بها، فعليك أن تخزن في ملفاتك العقلية ما ترغب فيه ويعود بالنفع عليك ويطور حياتك.



تذكر أي تحد اعترضك في الماضي، وتذكر تفاصيله، وعش أحداثه كأن يقع الآن، وانظر إلى أي مدى سوف يضايقك؟ ثم خذ شهيقاً عميقاً، وانظر حولك، هذا نسميه «كسر الحالة» أي اخرج من الحالة السلبية، ولا تبني حالة على أخرى؛ لأنه من الممكن أن تكون الحالة الأولى سلبية، فتؤثر سلباً على ما يليها من حالات، سل نفسك: إذا عدت إلى الماضي هل ستصرف بنفس الطريقة؟

أخلف عينيك، وتخلل نفسك في الماضي، وغير كل ما تريد  
تغييره: أعبرك وجهك، وهيكلة جسمك، ومعدل لنفسك  
وحدث نفسك بطريقة أفضل، ثم انتقل إلى المستقبل  
وضع نفسك في موقف مشابه، وإسالك وتصرف بنفس  
الطريقة الجديدة التي ترغب فيها، حتى تشعر بالسعادة.  
ثم عد إلى الحاضر وخذ شيئاً عميقاً ببطء، ثم  
ادفعه من صدرك بقوة، ثم فكر فيما كان  
يضايقك، وانظر ماذا تشعر نحوه.

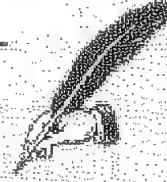


إن تغيير الماضي في الواقع من أقوى الأساليب التي من الممكن أن تصنع  
بها تغييراً في حياتك.

إن كل النظريات الحديثة تقوم على اكتشاف إستراتيجيات الناجحين  
وتدريسها وتعليمها للناس، فهي تقوم على تمثيل النموذج البشري المتميز.



## واجبات عملية:



من هو قدوتك في الحياة؟

لماذا اخترت هذا القدوة؟

١

٢

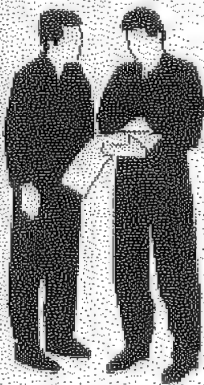
٣

كيف يمكنك أن تكون مثله أو قريباً منه؟

١

٢

٣





## استراتيجية تغيير الأساس

عليه أن تستخدم طاقتك  
وقدرتك العقلية، واستعن بقلك  
الاستراتيجية لتدعيم نفسك،  
وثق برؤيتك ثم بنفسك

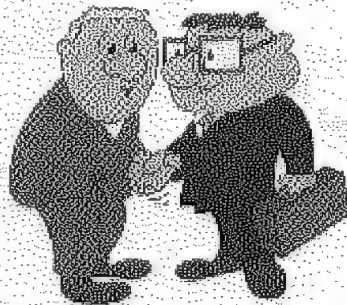


## استراتيجية تغيير الأحاسيس



كيف يمكنك اكتشاف استراتيجيتك السلبية؟

- ١ - فكر في تحد موجود في حياتك الآن.
- ٢ - عيش التجربة كما تحدث الآن، ولاحظ الآتي:
  - أ - تعبيرات وجهك.
  - ب - تحركات جسمك.
  - ج - تنفسك.
  - د - تحدثك مع الذات.
  - هـ - ترتيب الأفكار.
  - و - الاعتقاد.
- ٣ - اكسر الحالة (التنفس العميق - النظر إلى اليمين، ثم إلى اليسار).





## تغيير إدراك الواقع:

فكر في نفس التجربة ثم سل نفسك: إذا عدت إلى الماضي، فما الشيء الذي يمكنني أن أحتفه أو أضيفه من تعبيرات أو تحركات أو معدل تنفس أو أفكار أو اعتقاد؟ لكي تتغير الحالة تمامًا.

ابدا في التغيير (ضع التعبيرات التي تفضلها ووضع الجسم الذي تفضله، ومعدل التنفس الذي يريحك، وتحدث مع ذاتك بطريقة إيجابية، ثم رتب أفكارك، ودعّمها باعتقاد قوي).

اربط بهذه الأفكار وهذا الاعتقاد إحاسيس إيجابية قوية.

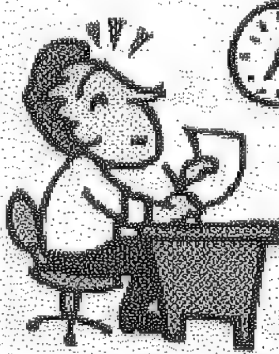
ثم اكسر الحالة.





## الاختبار:

### ١- الاختبار الأول في الماضي:



ارجع بذاكرتك وتخيالك إلى الماضي، وفكر في نفس التجربة، ولاحظ نوعية أحاسيسك، ستجد الإحساس الجديد الذي ترغب فيه؛ لأنك غيرت التعبيرات والتحركات والتنفس والفكرة والإدراك والاعتقاد.

### ٢- الاختبار الثاني في المستقبل:

انتقل بذاكرتك إلى المستقبل، وضع نفسك في موقف من الممكن أن يكون مثل الموقف السابق الذي حدث في الماضي، ثم استخدم استراتيجيتك الجديدة، ولاحظ أحاسيسك، ستجد أن أحاسيسك صارت إيجابية؛ لأن العقل البشري يبني أفكاره على آخر تجربة.

يجب عليك أن تستخدم طاقتك وقدرتك العقلية  
واسم من تلك الاستراتيجيات الدعيم نفسك، وثق بربك  
ثم بنفسك..

## كيف للحكم في شعورك وإحاسيسك

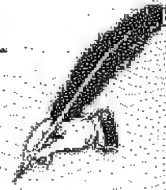
فالشخص الناجح لا يهدر وقته في الشكوى، أنت مسئول عن حياتك، وأنت من يدير دفتها، حياتك سفينتك، وأنت ربانها، النتائج السيئة مرتبطة بإحاسيس سلبية، ولن تتغير النتائج ما لم تتغير الأحاسيس، كل إنسان لديه ماض يزخر بالأحاسيس والنتائج السلبية، فعليك أن تتعلم من تحارك السابقة، وأن تغير أسلوب حياتك إلى الأفضل.

## كيف يمكن الاستفادة من التنمية البشرية في إدارة الأعمال؟

إن التنمية البشرية تبدأ من التنمية الذاتية، ثم مهاراتك وإمكانياتك، تعلم، واقرأ، وابحث، اجعل غدك خيراً من أمسك، بالنسبة إلى الجانب المهني خطط وقيّم وتعلم وحل وعدل، حتى تصل إلى أفضل النتائج. يحتاج العمل في التدريب على التنمية البشرية إلى كوكبة من العلماء والمتخصصين في هذا المجال، ولا يكفي فيه الجهود الفردي، وإنما يحتاج إلى هرق عمل، لكي نصل إلى الغاية المنشودة.



## واجبات عملية:



هل لك برنامج تثقيفي في المرحلة المقبلة؟

☐

نعم

☐

لا

اذكر أهم الكتب التي تنوي قراءتها نظراً لاحتياجك إلى معرفة ما

بها:



١-

٢-

٣-

٤-

٥-



## الألم يصنع العظماء

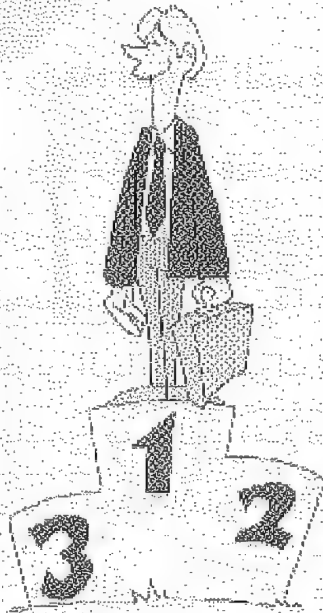
لولا وجود الألم، لما وجدت  
الراحة، ولولا وجود التعاسة لما  
عرفنا معنى السعادة، فكل شيء  
له نظام وقوة



## هل الألم يصنع العظماء؟

### وما تأثير الألم في النفس البشرية؟

لبي كثير من الكتابات في ديناميكية التكيف النفسي، تناولت فيها إجابة هذا السؤال، حيث أوضحت أنه لولا وجود عكس المعنى، لما كان للمعنى معنى، فلو لا وجود الألم، لما وجدت الراحة، ولو لا وجود التماسه لما عرفنا معنى السعادة، فكل شيء له نظام وقوة، كيف يمكننا إتقاص وزننا بطريقة ناجحة، دون التعرض لمضاعفات جانبية، ودون العودة مرة أخرى إلى الوزن الزائد؟ وكيف تستفيد مما تعلمناه في تحقيق ذلك؟



حتى تستطيع إنقاص وزنك، عليك القيام بأربع عمليات أساسية:

### أولاً: التفكير؛

أن تفكر في العافية الصحية التي تشدها.

### ثانياً: التخيل؛

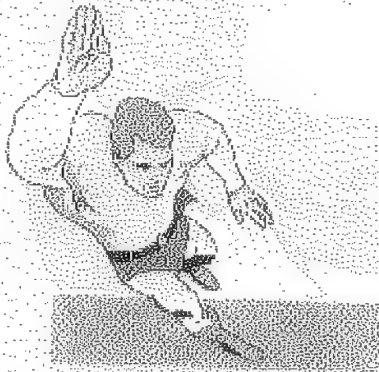
أن تتخيل نفسك وقد نقص وزنك، وتخزين هذه الصورة المتخيلة في ذهنك.

### ثالثاً: أسلوب التغذية وشرب المياه؛

أن تتبىء إلى ما تتناوله من أطعمة، ولا تحرم نفسك مما تشتهي؛ لأن ذلك سيزيد من اشتهاؤه، كُلْ ما تشاء بقرار، ودع ما تشاء بقرار، ولا تسرف في تناول الطعام، يحتاج الجسم إلى المياه، فتصل نسبة المياه في تكوين الجسم إلى ٩٠٪.

### رابعاً: ممارسة التمارين الرياضية؛

ولو لمدة ٢٠ دقيقة يومياً، وممارسة تدريبات التنفس: ضع يديك في جانبي خصرك، خذ شهيقاً عميقاً بسيطاً، واحبس الهواء في صدرك لحظة، ثم ادفع الهواء من صدرك، ومع كل تكرار قم بالعد، واحد، اثنان، ثلاثة.. وهكذا.

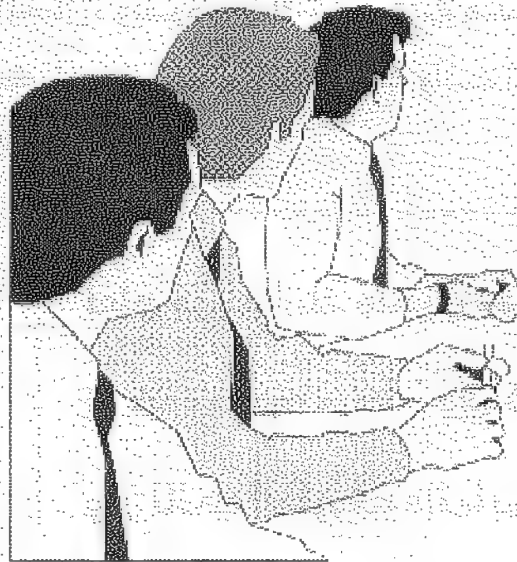


هذا التمرين يساعد على تقوية عضلات البطن، ويساعد الجسم على إذابة الدهون المتراكمة فيه، داوم على هذا التمرين لمدة أسبوع، وستلاحظ أن محيط خصرك نقص حوالي ١ - ٢ سم تقريباً.



## كيف نستطيع التحدث أمام جمهور بثقة وثبات؟

يعتبر التحدث أمام الجمهور أحد المخاوف البشرية كـ الخوف من القشل والمحلول والاعتراض والتحدث والاستهزاء، ويمكنك التغلب عليه عن طريق العودة إلى الماضي، ثم تغيير إدراك الواقع في الماضي، ثم عيش



التجربة الجديدة، ثم أعطها قوة، ثم قم بعملية التخيل الابتكاري، تخيل نفسك في المستقبل في موقف عسير، وأنت متزن تماماً، كرر ذلك أكثر من مرة، ستجد أن الجسم والعقل بدأ يتبع البرمجة الجديدة، وعندما تستعد للقاء الجمهور، احرص على الحضور مبكراً، حتى لا تقاجأ بوجود

الناس، التق بالناس وصافحهم، حتى تكسر الحواجز بينك وبين الناس، وعندما تقف أمام الجمهور، انظر إلى شخص تحبه أو تألف ملامح وجهه، ثم وسع دائرة النظر شيئاً فشيئاً.

\*\*\*

## ◆ كيف تصبح ناجحاً في دراستك؟ ◆



لا تستطيع النجاح والتفوق في أي مجال من مجالات الحياة، إذا كنت تكره هذا المجال، إذا كنت تكره الدراسة في مجال معين، فسوف ترسب وتخفق، وستظل فترة أطول في هذا المجال، وبفرض أنك نجحت في هذا المجال مع كراهيتك له، ستنتقل منه وأنت تحمل طاقة الكراهية..

تعلم من لجارك، وتخيّل نفسك في المستقبل، واعلم أن هذه مجرد مرحلة، وإن هذه هي لحظات الحياة ولن تأتي الظروف دائماً بما نرجوه..

فتعلم أن تستطيع اجتياز من يعترضك من ظروف وعقبات، وأن تتكيف مع ما لا تستطيع اجتيازه مما لا يرضيك ولا تحب من حالات وظروف ومواقف، حتى تستطيع الانتقال من مرحلة إلى أخرى، احرص على أن تحب مجال عملك ودراسك، وأن تتكيف وتتأقلم مع ما يعترضك من

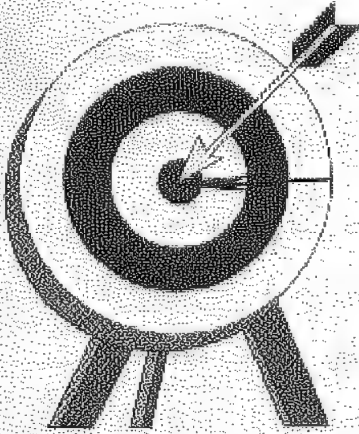
ظروف وحالات لا طاقة لك بتغييرها، واعلم أنك لن تستطيع أن تتفوق أو أن تبذل في مجال لا تحبه.

لا شك أن التغيير واتخاذ القرار هو الأفضل، لكن لماذا نجد صعوبة في التغيير والاستمرار فيه؛ لأن التغيير يخرجك عن الاحتياجات العشرة، يخرجك من منطقة الأمان، فعليك أن تحدث تغييراً تدريجياً غير مفاجئ.





## كيف تحدد أهدافك وتتخذ قراراتك؟



اكتب كل ما تتمنى تحقيقه وتأمل في حصوله، ثم رتب هذه الأمنيات حسب أولوياتها، ثم حدد أول ثلاثة منها، وكتب ثلاثة أسباب تجعلك تحرص على تحقيقها، الآن لديك أهداف، إن الأسباب تمنحك دافعاً لتحقيق الأهداف، أعد ترتيب هذه الأهداف وفقاً للأسباب قسم كل هدف إلى أهداف ثانوية، وخطط لتحقيقها، وابحث في الإجراءات والوسائل اللازمة لذلك، بعد بحثك في الأهداف وأولوياتها والإجراءات والوسائل اللازمة لتحقيقها، يمكنك اتخاذ القرارات على ضوء ذلك.

## هل من الصواب أن ألوم نفسي؟

لا تلم نفسك، وإنما حاسبها، وتعلم من أخطائك، وحاول أن تقي الجوانب الإيجابية في شخصيتك، وتصحح الجوانب السلبية أو تزيلها.

## كيف أستطيع تنمية قدرتي على التركيز؟

ضع أصبعك أمام أنفك، ثم أبعد شيئاً يسيراً، وخذ شهيقاً عميقاً، وارفع أصبعك إلى أعلى مع الشهيق إلى أعلى من مستوى الحاجبين، ثم اخفضه مع الزفير إلى مستواه الأول، ثم ركز على الشيء أو الأمر الذي

ترغب في التركيز عليه، ستجد أن قدرتك على التركيز زادت؛ لأنك بذلك تجعل فصي المخ يركزان على مركز التركيز بين الحاجبين.

### تغيير التمثيل الداخلي؛

(التكوين، الحجم، المسافة، المكان، الربط والانفصال).

### التكوين؛

بفرض أن هناك شخصاً يخيفك أو يضايقك، فأنت تراه في ذهنك شخصاً مخيفاً بغيضاً، كَوْن في ذهنك صورة مختلفة له، تخيله في صورة أخرى.

### المسافة؛

بتغيير المسافة بتغيير الإحساس، فالعقل يفكر باستخدام الصور، فهو يحدد المكان مكان الصورة.

ثم المسافة بينك وبينها، ثم حدد حجمها، واتصالك وانفصالك بها، فتغيير المكان، والانفصال والاتصال، تغيير الأحاسيس.

إن الانفصال عن الأحاسيس يختلف عن الاتصال بها، حيث يمثل الانفصال عن الأحاسيس السلبية ٥٠٪ من علاج النتائج السيئة.

عندما تشاهد فيلماً وتؤثر بأحداثه وتفاعل بها، قد يثير ذلك فيك البكاء؛ لأنك تشاعلت واتصلت بالأحاسيس، واعتماداً على هذه الفكرة

## كيف نلهم في شعورك وإحاسيسك

تستخدم بعض قاعات السينما السماعات والنظارات ثلاثية الأبعاد للتأثير في المشاهدين، فالشخص المتصل بتجربة سيئة لا يتم علاجه منها دون الانفصال عنها، حتى يستطيع رؤيتها من الخارج، وحتى يكون موضوعاً في تقييمها، حتى تتفصل عن الخوف المرضي، يجب أن تعرف ماذا تستفيد من ذلك، وما الدرس الذي تعلمته من هذه التجربة.

### التركيز على الأهداف:

إن سؤالك نفسك: ماذا أريد؟ ينتقل بك إلى المستقبل، ولماذا أريد؟ يعطيك الأسباب التي تدفعك إلى تحقيق الهدف، ومتى أريد؟ تضع عامل الزمن في الاعتبار، وكيف أحصل عليه؟ تعطيك الإمكانيات والوسائل، وعندما تقول: «أنا أستطيع تحقيق الهدف» تقوي ثقتك في نفسك.

إن تركيزك على إهمالك بمنطقة إنجاز و طاقة ذهنية  
وكما كنت مرنا لجانب الإحساس السلبية . إن  
الفرغ ينشط إشغال الإحساس السلبية.

### الاسترخاء والابتسامة الداخلية:

لكي تصل إلى حالة الاسترخاء، قم بالآتي:

١ - التركيز

٢ - التنفس (ويكون الزفير أطول من الشهيق، وكما كان الزفير

مدته أطول من الشهيق، يسترخي الجسم أكثر).



٣ - إرخاء عضلات الجسم (ابدأ بإرخاء عضلات العين، فالعين بها طاقة كهرومغناطيسية عالية، وعندما تستريح العين ترتخي ملامح الوجه وتتخفف الطاقة).

ثم ابدأ من إرخاء أصابع قدمك حتى رأسك، وكل عضو تركز عليه وتعطيه أمراً بالاسترخاء، يسترخي.

٤ - الاسترخاء الذهني: فكر في مكان تحب الوجود فيه: على شاطئ بحر، أو في مفسكر في الصحراء، تخيل نفسك فيه، وركز على تفاصيله: لون مياه البحر، السماء الصافية، الرمال الممتدة، وكلما ركزت في التفاصيل استرخى الذهن أكثر. أو فكر في رقم ما وكرره مع الشهيق والزفير، ثم استبدله برقم آخر، وهكذا.

٥ - التأمل: طف بخيالك في موضوعات تبعث فيك السعادة والاسترخاء والتفاؤل، تأمل في خلق الله، وفي نفسك، وفي آمالك وطموحاتك واسبح مع أفكارك.

٦ - الابتسامة الداخلية: يُعتبر الصينيون أول من اكتشف هذه الظاهرة البشرية، فعندما تبتسم في وجه إنسان يبتسم لك، وعندما تبتسم لعضو من أعضائك يبتسم لك دون أن تراه، وحينما تبتسم فإن كل عضو من أعضائك يدعم هذه الابتسامة، وبالمثل إذا كانت تشعر بالألم في أي عضو من جسمك وركزت عليه، فإنه يزيد من نفس نوعه، فإن شعرت بالألم وقلت: «أنا آلم»، أنا متعب جداً، فإن ذلك يزيد الألم، بينما إذا ركزت على هذا العضو، وابتسمت داخله، حتى تشعر أنه يبتسم، ذلك يساعد على إقرار

الأندروفين، وأثبتت جامعة هارفارد أن ذلك يساعد أيضاً على إفراز محلول «جليكوجال» الذي يعين على تقليل الشعور بالألم.



## مراكز الطاقة بالجسم

تحدث إلى نفسك بطريقة أفضل،  
قل لنفسك: من الممكن أن أكون  
فيما مضى على كذا أو في حالة  
كذا، لكنني الآن أفضل حالا





## كيفية التحكم في شهوة وإحاسيسك

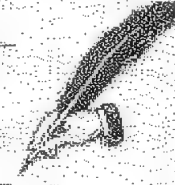
- ٢ - التسامح المتكامل: لا تشكر في أي شخص بطريقة سيئة. مهما كان يبدو سيئاً بالنسبة لك، افصل بين الشخص وسلوكياته، وتعامل مع الناس بروحانية. فسامحهم من أجل الله. يسامحك الله.
- ٣ - الاهتمام: أن تهتم بصحتك، أن تهتم بإحاسيسك وتذكرها.
- ٤ - الملاحظة: الإدراك يمثل ٥٠٪ من نسبة التغيير، لاحظ إحاسيسك وغيّر مكانها.
- ٥ - التنفس: يتغذى المخ على الأكسجين، ويهتئ أفكاره على آخر تجربة، فعندما تخرج الزفير وتقول الحمد لله، فإن المخ يهتئ أفكاره على حمد الله.
- ٦ - تغيير تعبيرات الوجه وتحركات الجسم: غيّر تعبيرات وجهك وتحركات جسمك، وتعرف على ما تحمله من رسائل، وما يكمن خلفها من إحاسيس.

لتغيير التمثيل الداخلي: بأن تحدث إلى نفسك بطريقة أفضل. قل لنفسك: من الممكن أن أكون فيما مضى على كذا أو في حالة كذا. لكنني الآن أفضل حالاً. أحسن صحة وعلماً وخلقاً. فمتى ما تقول: "أنا ملعب"، فأنك تستعير اللعب من الذاكرة.

٧ - الاسترخاء والهدوء الداخلي: خذ شهيقاً عميقاً ببطء، ثم ادفع الهواء من صدرك في الزفير شيئاً فشيئاً، وكرر ذلك مرات، حتى تسترخي عضلات جسمك، وأنت تؤدي التمرين تخيل نفسك في مكان تحب الوجود فيه وركز في تفاصيله.

\*\*\*

## واجبات عملية:



للكون النفسي أثر بالغ في تحقيق الأهداف

ما أهم الأشياء التي تقصد عليك هذا السكون؟

١-

٢-

٣-

وكيف يمكنك التخلص منها؟

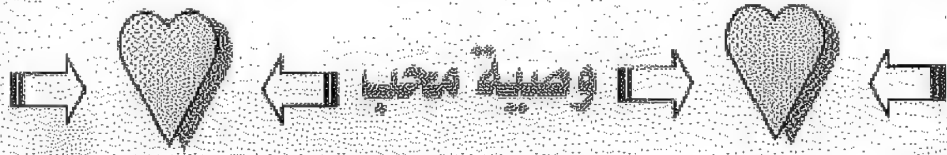
١-

٢-

٣-







بالصبر والتوكل على الله تستطيع تحقيق أهدافك،  
تقبل نفسك تمامًا، مهما كانت التحديات والظروف،  
فأنت لست سلوكك ولا تحدياتك ولا أحاسيسك، كل  
هذه نشاطات الحياة وردود الفعل تجاهها.

ومهما كان رأي الناس والمؤثرات، تقبل نفسك.

كون لنفسك صورة ذاتية داخلية وأنت تحقق  
أهدافك متزئًا، وكن واثقًا بنفسك وبقدراتك  
اللامحدودة، وتعلم الاستراتيجيات التي تعينك على  
استخدام قدراتك، وبهذا يقوى اعتقادك في قدراتك  
وإمكانياتك وأفكارك وأهدافك، حتى يتملكك  
الشعور بأنك تستحق أن تحقق أهدافك، فقد اجتهدت  
وثابرت وعقدت عزمك على النجاح، وجه كل طاقتك  
إلى الله سبحانه وتعالى وأحبه وعظمه واستعن به  
وتوكل عليه، وأخلص عملك وانتبه، تسعد في دنياك  
وأخرتك.

### وتتذكر دائماً

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك

عش بحبك وارتباطك بالله عز وجل

عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام

عش بالأمل

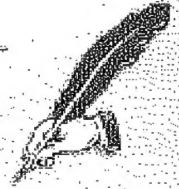
عش بالكفاح والإقدام والصبر

وعش بالحب

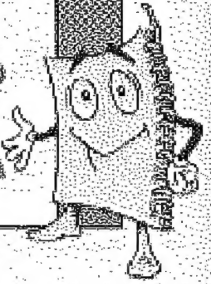
وقدّر قيمة الحياة



واجبات عملية :



احرم على تقوية علاقتي بالله سبحانه  
وتعالى، فهذا من أهم مبادئ النجاح في  
الدنيا والآخرة.



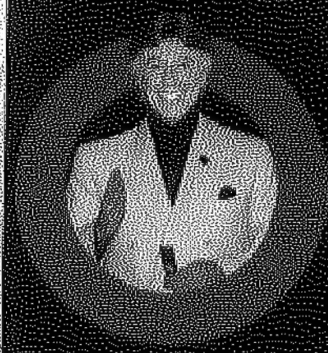


## الفهرس

الموضوع	الصفحة
إهداء .....	٤
كلمة شكر وعرفان .....	٥
الدكتور إبراهيم الفقي .....	٦
ماذا يقول الناس عن د: إبراهيم الفقي .....	٨
مقدمة .....	١١
انظر إلى الحكمة .....	١٢
دعوة .....	١٩
سل نفسك .....	٢٥
تعلموا من عجوز .....	٣١
انتبه إلى أحاسيسك فإنها تتشر .....	٣٧
عجيب إلا أنه واقع .....	٤٣
ما نوع فئجائك؟ .....	٤٩
تخلص من أحاسيسك السلبية .....	٥٩
خطر البرجة السابقة .....	٦٥
أنت والأسكاتوما .....	٧٣

الموضوع	الصفحة
تعلم من الخوف .....	٧٩
لماذا تنور الأحاسيس وتشتعل؟ .....	٨٧
مصادر الإحساس .....	٩٧
كيف تحدث الأحاسيس؟ .....	١٠٩
الأفكار والوقت .....	١١٥
تفاءلوا بالخير تجدوه .....	١٢١
كيف تتزايد الأحاسيس؟ .....	١٢٥
كيف تتحكم بذاتك؟ .....	١٣١
الحياة وتحدياتها .....	١٣٧
مهام العقل الواعي .....	١٤٣
مبادئ التحكم في الأحاسيس .....	١٥١
كيف أتعامل مع أحاسيسي؟ .....	١٥٩
كيف نتحكم في أحاسيسنا؟ .....	١٦٥
إستراتيجية تغيير الأحاسيس .....	١٧٣
الأم يصنع العظماء .....	١٨١
مراكز الطاقة بالجسم .....	١٩٧
وصية محب .....	٢٠٣





# كيف تتحكم في شعورك أحاسيسك

هذا الكتاب

ان الأحاسيس هي وفود الإنسان ، وبغير الأحاسيس لا  
تستطيع ان تتحرك ، وبغير الأحاسيس لا يكون الإنسان  
إنسانا فعلا ....

تسبب الأحاسيس للإنسان أشياء كثيرة ، لأن الأحاسيس  
تسبب أمراضا نفسية وغير نفسية ، وهي تسبب السلوك ،  
فتجد أن الفكرة تسبب احساسا .

إذا

لو غيرت أفكارك تغيرت أحاسيسك  
وينتج عن ذلك تغيير لحياتك كلها .

د. إبراهيم الفقي

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للطباعة والنشر

## بداهة

للإتجاه الإيجابي

بإدارة الأستاذ الأستاذ

أحمد محمد محمود

أشار عبد العزيز - أخصائية - القاهرة ج. م.

هاتفون 00202 2 39 59 408

002 010 573 80 30

فاكس 00202 2 39 59 408

www.bedayahand

e-mail: bedayahound@hotmail.com



تليفون و Fax: 00965226431231

ص.ب. 3111 حبي - الزمر البردي - الكويت

P.O.Box: 3111 Hawail code No. 32032 Kuwait

19 شارع عمر لطفي امتداد عباسي القاهرة

أمام حديقة النخلة - مدينة نصر - القاهرة

19 Omar Lotfi St. from Abbas

Alagad - Madinat Nassr - Cairo - Egypt

تليفون و Fax: 0020227266101

E-mail: salahabudayah@hotmail.com